

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вохтомская основная общеобразовательная школа»
Парфеньевского муниципального района Костромской области

Принято
на заседании педагогического совета
МКОУ Вохтомская ООШ
Протокол № 14 от «30» августа 2018 г.



Утверждаю
Директор МКОУ Вохтомская ООШ
Батракова И.А. Батракова И.А.
Приказ № 183 от «30» августа 2018 г.

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

Срок реализации программы -1год (68 часов -2часа в неделю)

Программа рассчитана на занятия с детьми 7-10лет.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Лях, - М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Программа рассчитана для занятий с детьми 7-10 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.

Данная программа рассчитана на 34 недели (2 часа в неделю), 68 часов в год.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Общая характеристика курса

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

На занятиях используются игровые, соревновательные технологии.

Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Место курса в учебном плане.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Легкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Данная программа рассчитана на 34 недели (2 часа в неделю), 68 часов в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

Материально-техническое обеспечение

Мячи для метания

Скакалки

Барьер легкоатлетический

Мячи набивные

Эстафетные палочки

Литература

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.

«Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов - М. Просвещение, 2014

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки; организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;

отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	1
2.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1
3.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1
4.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1
8.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	1
10.	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1
11.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	1
14.	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1
15.	Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1
16.	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1
17.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1

18	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	1
19	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1
20	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	1
23	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1
24	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1
25	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1
26	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	1
27	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
28	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры с прыжками.	1
29	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1
30	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1
31	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	1
32	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1
33	ОРУ в движении. Подвижные игры на внимательность: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	ОРУ в движении. Игры с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
35	ОРУ в движении. Игры на улице: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
36	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Прохождение дистанций на лыжах.	1
37	ОРУ в движении. Игры на свежем воздухе: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Дистанция на лыжах 1км.	1
38	Катание с горки. Подвижные игры на лыжах.	1
39	Прохождение дистанции -2км. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
40	Совершенствование техники спусков и подъемов. Дистанция -2км. Подвижные игры на лыжах.	1
41	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
42	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета. ОРУ.	1
43	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.	1
44	Бег 30м. Учет на результат. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
45	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Игра «День и ночь».	1
46	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1
47	Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Борьба за знамя».	1
48	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1
49	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»	1

50	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Космонавты»	1
51	Бег по пересеченной местности 1500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1
52	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка»	1
53	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Игра «Волк во рву».	1
54	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут.	1
55	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра «Борьба за знамя».	1
56	Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Борьба за знамя».	1
57	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка»	1
58	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка».	1
59	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка».	1
60	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
61	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
62	Бег 5 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.	1
63	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты.	1
64	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Игра «Белые медведи»	1
65	Низкий старт. Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»	1
66	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1
67	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»	1
68	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	1