

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:
Руководитель ОО
_____/ Елохина А.В. /
ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

По курсу «Легкая атлетика»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 1-4класс

Программу составила:

Абрамович В.А.
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 0,5 часа в неделю.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

В учебном плане школы в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1 классах по разделу «Лёгкая атлетика».

Особенности данной программы:

Повышенная двигательная активность это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного кружка учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально - волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Отличительные особенности данной программы:

Программа предназначена для ведения внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе, в общеобразовательных учреждениях.

Данная программа рассчитана на работу с учащимися 1 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся, развитие у них с первых занятий не только физической подготовки, но и доскональных технических знаний, психологической уравновешенности, силы воли, которые будут необходимы при выборе специальности или профессии.

Программа предусматривает изучение:

1. Теории и методики тренировки.
2. Методики преподавания и спортивно- педагогическое мастерство.
3. Медико-биологические и психические особенности лёгкой атлетики.
4. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение Учебно-тренировочного процесса.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям лёгкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Обучающийся аспект - усвоение подростками, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Воспитательный аспект - главное в воспитании приобретение обучающимся личного, социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

Развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья, умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Общей целью воспитательной работы в рамках реализации рабочей программы:

- формирование отношений личности
- воспитание в подростке качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

Задачи:

В обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

В воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачам коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающимся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, приучить к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- достижение уровня физического развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях
- стремление к здоровому образу жизни
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- участие в различных соревнованиях

Личностные, метапредметные, результаты

Личностные результаты:

- инициативностью;

- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

- основные этапы истории олимпийского движения;
- основные социальные функции физкультуры и спорта;
- олимпийскую символику;
- правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;
- сущность и специфические особенности различных видов спорта;
- основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы ведения ЗОЖ.

Содержание занятий

1.1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

1.2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

1.5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

1.6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

1.7.Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

1.8.Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстрый Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

4. тематическое планирование

№	Элемент содержания (тема урока)	Количество часов
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Основные упражнения для развития физических качеств.	1
2	Основные положения правил соревнований по бегу. Основные положения правил соревнований по прыжкам.	1
3	Основные положения правил соревнований по метанию.	1
4	Бег на короткие дистанции Беговые упражнения Высокий старт и стартовый разгон.	1
5	Бег с высокого старта Бег с ходу Эстафета с бегом.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения.	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
8	Длительный бег в равномерном темпе. Бег 30 метров с высокого старта.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Челночный бег 3*10 метров.	1
11	Подтягивание на высокой перекладине.	1
12	Наклон вперед из положение сидя на полу.	1
13	Шестиминутный бег.	1
14	Эстафеты.	1
15	Бег с высокого старта	1
16	Метание малого мяча	1
17	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	1
	Итого	17

