

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования и молодёжной политики администрации Грязовецкого
муниципального округа Вологодской области
МБОУ "Средняя школа № 1 г. Грязовца"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
3 КЛАСС
(начальное общее образование)

Разработчик программы:
Дебелая Оксана Геннадьевна,
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методики технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Цель программы

Повышение результативности физического воспитания школьников младшего школьного возраста посредством освоения легкоатлетических движений и развития физических качеств.

Основные задачи

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к легкой атлетике;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшению функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений: бег, прыжки, метание и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей младшего школьного возраста.

Место курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

В рамках курса предусмотрены такие формы работы, как игровые занятия, круговые тренировки, соревнования, тестирования.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
-
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс оздоровления и физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: тестирование, соревнования школьного, городского, районного, областного, всероссийского уровня, круговые тренировки, мастер-классы и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют

процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и выполнения легкоатлетических упражнений, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения соревнований по легкой атлетике, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминутки; технически верно выполнять беговой шаг, ходьбу;
- определять фазы легкоатлетического упражнения;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение изодной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег сравнительно равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать движение по короткой, средней и длинной дистанции, технически правильно выполнять прыжок с разбега;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Легкая атлетика»

Основы знаний

Культурно- исторические основы. Представление о возникновении легкой атлетики. История зарождения легкой атлетики. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения легкоатлетов.

Научно- методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в соревнованиях.

Техника безопасности на занятиях

Правила поведения на стадионе, на спортивной площадке. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодолении внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно- силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега (перемещения), прыжков, метания. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжковая подготовка: прыжок с места, с разбега, в высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и программ	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ны работ ы	практические работы				
Раздел 1. Классификация видов бега								
1.1.	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег.	12		12		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ www.gto.ru
Итого по разделу		12						
Раздел 2. Прыжки								
2.1.	Техника прыжка с разбега, техника прыжка в высоту	12		12		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Устный опрос;	www.gto.ru
Итого по разделу		12						
Раздел 3. Метание								
3.1.	Техника метания малого мяча	10	0	10		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Практическая работа;	www.gto.ru
Итого по разделу		10						
ВСЕГО		34						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника бега на средние и длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
2.	Основные элементы техники бегового шага	1		1		Практическая работа;
3.	Техника бега по прямой	1		1		Практическая работа;
4.	Техника бега по повороту	1		1		Практическая работа;
5.	Техника высокого старта	1		1		Практическая работа;
6.	Бег на различных отрезках с равномерной скоростью	1		1		Практическая работа;
7.	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
8.	Развитие специальной и общей выносливости	1		1		Практическая работа;
9.	Техника бега на короткие дистанции	1		1		Практическая работа;
10.	Техника низкого старта и стартового разгона на прямой и на повороте	1		1		Практическая работа;
11.	Переход от стартового разбега к бегу по дистанции	1		1		Практическая работа;
12.	Техника бега с максимальной скоростью Техника финиширования	1		1		Практическая работа;
13.	Техника прыжка в длину с разбега	1		1		Практическая работа;
14.	Техника отталкивания Техника отталкивания с короткого разбега (с 3,5 шагов) Техника приземления	1		1		Практическая работа;
15.	Техника отталкивания со среднего разбега (с 7, 9, 11 шагов) Действия в полете	1		1		Практическая работа;
16.	Техника прыжка в длину	1		1		Практическая работа;

17.	Развитие прыгучести (взрывной силы)	1		1		Практическая работа;
18.	Техника прыжка в высоту Техника отталкивания	1		1		Практическая работа;
19.	Техника перехода через планку и приземлению	1		1		
20.	Техника прыжка с полного разбега (с 5, 7 и 9 шагов)	1		1		Практическая работа;
21.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1		1		Практическая работа;
22.	Развитие прыгучести	1		1		Практическая работа;
23.	Соревнования по прыжкам в длину с места, с разбега	2		2		Соревнования
24.	Техника метания малого мяча	2		2		Практическая работа;
25.	Держание и выбрасывание мяча Финальное усилие	2		2		Практическая работа;
26.	Техника перехода от разбега к броску мяча	2		2		Практическая работа;
27.	Техника разбега и отведения мяча Развитие взрывной силы и координации способностей	2		2		Практическая работа;
28.	Метание мяча с разбега Совершенствование техники метания мяча	2		2		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО КУРСУ		34		34		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом

крепления Мост

гимнастический подкидной Скамейка гимна

стическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Маты

гимнастические Мяч

набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый

(теннисный) Скакалка гимна

стическая Палка

гимнастическая

Секундомер настенный с защитной

сеткой Сетка для переноса малых мячей

Парашют для беговых упражнений