

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Козьмодемьяновская основная общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

РАССМОТРЕНО

Председатель МС



Кондрова Т.С.
Протокол №1 от 29.08.23г

СОГЛАСОВАНО

И.о.директора



Шевченко В.В.
29.08.23г

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора



Шевченко В.В.
Приказ № 124 от 31.08.23г

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»

Срок реализации: 4 года

с.Козьмодемьяновка, 2023г

Программа внеурочной деятельности: «Легкая атлетика» спортивно-оздоровительной направленности

Автор программы

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета

от 31.08.23 протокол № 1

Председатель: Шевченко В.В. / /

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011, с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Козьмодемьяновская ООШ» (модуль «Курсы внеурочной деятельности»). Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса.

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты освоения программы курса.

Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий

Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

К концу изучения курса дети должны знать:

Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

Технику выполнения легкоатлетических упражнений;

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

К концу изучения курса дети должны уметь:

Соблюдают меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

Технически правильно выполняют предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;

Выполняют обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

Контролируют свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 класса, 33 часа в год. На 1 час в неделю для 2, 3, 4 классов, 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

Форма: кружковые занятия (игры, соревнования)

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование

1 класса

№ п/ п	Темы	Количество часов			Модуль воспитательной программы «Курсы внеурочной деятельности»
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5	деятельность, направленная на физическое развитие школьников, пропаганду физической культуры и спорта, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, мотивацию и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; игровая деятельность направленная на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	0,5	6,5	
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5	
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5	
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5	
	Итого	33	2,5	30,5	
	2 класса				
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5	
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5	
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5	
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5	
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5	
	Итого	34	2,5	31,5	
	3 класса				
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5	
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5	
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5	
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5	
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5	
	Итого	34	2,5	31,5	
	4 класса				

1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5	
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5	
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5	
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5	
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5	
	Итого	34	2,5	31,5	

Календарно-тематическое планирование приложение № 1
Перечень учебно-методических средств обучения приложение №2
Лист коррекции приложение №4