

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор  Н.В. Марченко
Приказ от 31.08.2021 № 108-П



Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

Легкая атлетика

Возраст: 7 – 12 лет

Срок реализации 1 года

г. Новомосковск, 2021 года

Пояснительная записка.

Программ по «Легкой атлетике» составлена на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год) и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа рассчитана на 70 часов, два часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

- нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**
- **Личностные результаты:**
 - - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимая и сопереживая чувствам других людей;
 - - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - - развитие самостоятельности личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- **Метапредметные результаты:**
 - - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её существования;
 - - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- - овладение базовыми предметами и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- **Предметные результаты:**
- - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- - формирование навыка систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3 класс

Ученик научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Содержание курса

| № | Раздел курса (Название раздела и его содержание) | Формы организации | Виды деятельности |
|---|---|----------------------|----------------------|
| 1 | Теоретические знания (4 часа) | Класно- урочная | познавательная |
| 2 | Легкая атлетика(52часов) | Практическая | практическая |
| 3 | Судейство по видам спорта (6 часов) | Практическая | практическая |
| 4 | Контрольные испытания (8 часов) | Практическая | практическая |

Тематический план.

| № урока | Тема урока |
|------------|---|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности раздел «Лёгкая атлетика». |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 4 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 5 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 6 | Контрольные испытания 1 ч. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом « Согнув ноги». |
| 8 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |

| | |
|----|---|
| | |
| 9 | Теоретические знания. О правилах проведения закаливающих процедур. |
| 10 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 11 | Развитие выносливости. Подвижные игры. |
| 12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 13 | Контрольные испытания 1ч. |
| 14 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 15 | Теоретические знания. Развитие легкой атлетики в г. Новомосковске. |
| 16 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 17 | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». |
| 18 | Развитие выносливости. Подвижные игры. |
| 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие силовых способностей. |
| 20 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. |
| 21 | Развитие гибкости. Подвижные игры. |
| 22 | Подтягивание на высокой (мальчики) низкой(девочки) перекладине. |
| 23 | Теоретические знания. Легкоатлетические спортсмены г.Новомосковска. |
| 24 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры. |
| 25 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 26 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 27 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижные игры. |
| 28 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 29 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 30 | Контрольные испытания 1ч. |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |

| | |
|----|---|
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 34 | Контрольные испытания 1ч. |
| 35 | Развитие силовых способностей. |
| 36 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 37 | Судейство по бегу на короткие дистанции. |
| 38 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. |
| 39 | Развитие силовых способностей. |
| 40 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 41 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 42 | Развитие выносливости. Подвижные игры. |
| 43 | Судейство по бегу на средние и длинные дистанции. |
| 44 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Равномерный бег. |
| 45 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 46 | Контрольные испытания 1ч. |
| 47 | Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. |
| 48 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 49 | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». |
| 50 | Судейство по прыжкам в длину с разбега. |
| 51 | Развитие силовых способностей. |
| 52 | Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры. |
| 53 | Контрольные испытания 1ч. |
| 54 | Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 55 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 56 | Развитие силовых способностей. Подвижные игры. |
| 57 | Судейство по прыжкам в длину с места. |
| 58 | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». |
| 59 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 60 | Развитие силовых способностей. Подвижные игры. |
| 61 | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | |
|----|---|
| | Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 62 | Судейство по прыжкам в высоту с разбега. |
| 63 | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». |
| 64 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 12 минут. |
| 65 | Контрольные испытания 1ч. |
| 66 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. |
| 68 | Судейство по метанию мяча на дальность. |
| 69 | Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 70 | Контрольные испытания 1ч. |