

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации
Гурьевского муниципального округа
МБОУ СОШ "Школа будущего"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Школьного спортивного клуба
«Любители бега»

п.Большое Исаково 2025 г.

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ, особенно с углубленным изучением отдельных предметов значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, умение организовать досуг совместно с друзьями, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой 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.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» направлен на реализацию следующих принципов:

принцип вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;

принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

Принципы организации работы с детьми

Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.

Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.

Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.

Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

Единство физического и психического развития.

Наглядность.

Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Учет возрастнo-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Общая характеристика программы

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физической деятельности, формированию основ здорового образа жизни, на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

Результаты реализации программы:

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

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.

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

Содержание курса.

Бег на короткие дистанции.

Положение бегуна на старте и старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук). Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения. Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью. Техника высокого старта и стартовый разгон, бег с преодолением различных препятствий

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Разбег. Отталкивание. Полёт. Приземление. Техника прыжка в длину с места. Устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60–70 см. Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Разбег. Отталкивание. Полёт (переход через планку). Приземление. Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3–5

шагов разбега. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании. Правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания.

Метание малого мяча.

Исходное положение Разбег (предварительная и заключительная часть). Финальное усилие. Торможение после броска Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом и боком в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2_2 м) с расстояния 5-6 м.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Часы	Тема занятия
1	Основы знаний (14 часов).	2	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ознакомить с правилами безопасности.
		2	Техника выполнения разучиваемых упражнений. Обучение выполнению различных упражнений.
		2	Основные упражнения для развития физических качеств. Совершенствование упражнений. Подвижная игра

			«Перестрелка»
		2	Основные положения правил соревнований по бегу. Правила. ОРУ Обучение низкому старту.
		2	Основные положения правил соревнований по прыжкам. Правила. Обучение прыжку в длину с места
		2	Основные положения правил соревнований по метанию. Правила. Проведение игры. Эстафета.
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки), развивающие двигательные способности (30 часов).	3	Бег на короткие дистанции Обучение бегу на короткие дистанции. Подвижная игра «Перестрелка»
		2	Беговые упражнения Обучение. Игра «Повтори за мной»
		3	Высокий старт и стартовый разгон. Подвижная игра «Кто дальше?»
		2	Бег с высокого старта Подвижная игра
		2	Бег с ходу. Подвижная игра
		2	Эстафеты с передачей палочки. Проведение различных эстафет.
		2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
		2	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Лапта»
		2	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
			2
		2	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий. Совершенствование отработанных элементов.
		2	Метание малого мяча. Игры с мячом: ловля, бросок, передача
		2	Метание малого мяча с места, с одного

			шага. Комплекс ОРУ С мячом.
		2	Метание мяча с двух-трех шагов. Совершенствование. Подвижная игра с мячами.
		2	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.
		2	Длительный бег в равномерном темпе.
3	Тестирование физической подготовленности учащихся (26 часов).	2	Бег 30 метров с высокого старта. ОРУ. Совершенствование отработанных навыков.
		2	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лапта»
		2	Челночный бег 3*10 метров. ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.
		2	Подтягивание на высокой перекладине ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка»
		2	Наклон вперед из положения сидя на полу. ОРУ. Эстафета с мячами.
		2	Шестиминутный бег. ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.
		2	Эстафеты. ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами
		2	Бег с высокого старта. ОРУ. Совершенствование высокого старта
		2	Метание малого мяча. Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «Лапта»
		2	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков. Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

Список рекомендуемой литературы:

1. Внеурочная деятельность по новым стандартам для легкой атлетики. Авторы: Г.А.Колодницкий; В.С.Кузнецов; М.В. Маслов. Москва «Просвещение » 2013 год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год
3. Пособие для учителей физической культуры 5-9 классы Москва «Просвещение»2015 год.
4. Учебник физическая культура 1-4 классы Автор: В.И.Лях Москва «Просвещение»2013 год
5. «Подвижные игры» Автор: В.Г.Яковлев Москва. «Просвещение». 2015.год