





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Заинского муниципального района
МБОУ ЗСОШ №6

<p>РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов  О.М.Костылева Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам директора по НО  Л.Ю. Тихонова Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ ЗСОШ №6  В.К.Исрафилова Приказ №255 от «31» августа 2023г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Путь к рекордам»

для обучающихся 1-4 классов

2023-2024 учебный год

г. Заинск 2023

Пояснительная записка

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373) (с последующими изменениями)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1-м классе, 34 часа 2-4 классах, всего – 135 часов).

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(3-4 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

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

Демонстрировать:

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5

		см						
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
.2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
.3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный	850	900-	1250	650	750-	1050

		бег,м		1050			950	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	28	7	7	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	26	6	6	7	7
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	25	5	6	7	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	26	7	7	6	6
Итого часов:		135	33	34	34	34

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть:- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом:«Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками:«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Бег на короткие дистанции		0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"		0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»		0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.	Метание малого мяча		0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 4-5 м.	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой		0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Бег на короткие дистанции	7	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	4	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
1.2	Бег с ускорением ис максимальной скоростью	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	7	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.1	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2.2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

2.3	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.	Техника прыжка в длину с места	7	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.1	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3.3	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	7	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.1	Метание малого мяча	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.2	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

Общее количество часов по
программе

34

0

0