

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Горьковского района

МБОУ "Георгиевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Л.А. Томина
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сафронова О.Е.

Приказ № 94
от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа
спортивного клуба «Юниор»
1 – 4 классы
"Легкая атлетика»

на 2024 - 2025 учебный год

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: игровой, познавательны

Составила:
учитель физической культуры
Коженова Л.Н.

с. Георгиевка, 2024 год

Рабочая программа краткосрочного курса «Легкая атлетика»
Рассматривается в рамках реализации ФГОС НОО и направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающихся, реализуется за счет часов, отведенных на внеурочную деятельность обучающихся: 1 час в неделю; 34 часов в год. 1 – 4 классы
Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты. Включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты включают способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты отражают понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Выпускник научится:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

осуществлять тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел	Содержание раздела	Кол-во часов	Организационные формы	Виды деятельности
Легкая атлетика	История и возникновения легкой атлетике	1	Групповая, игровая	Познавательная
	Инструктаж по технике безопасности; правила соревнований; общая спортивная гигиена.	1	Групповые, теоретические и практические занятия	Познавательная
	Техника бега, метания, техника прыжков, тактики бега.	15	Фронтально групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня	Спортивно-тренировочная игра
	Упражнения на общее развитие физических качеств: гибкость, выносливость, сила, быстрота, ловкость, координация.	17	Соревнования подвижные игры	Спортивно-тренировочная игра
Итого		34		

Тематическое планирование

1	История и возникновения легкой атлетике	1	
2	Инструктаж по технике безопасности; правила соревнований; общая спортивная гигиена.	1	
3	Техника спринтерского бега. Игра «Пионербол».	1	

4	Техника бега высокого старта. Игра «Футбол».	1	
5	Техника бега с барьерами (скамейка). Игра «Футбол».	1	
6	Развитие скоростных качеств. Игра «Футбол».	1	
7	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег 70 м. «Футбол».	1	
8	Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1	
9	Развитие выносливости. Бег до 1500- 2000 метров. Игра «Футбол».	1	
10	Полоса препятствий. Развитие скоростных качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Пионербол».	1	
11	Длительный бег. Игра «Мини-футбол».	1	
12	Длительный бег. Игра «Мини-футбол».	1	
13	Длительный бег. Игра «Мини-футбол».	1	
14	Развитие силовых качеств (сила). Игра «Мини-футбол».	1	
15	Развитие силовых качеств (сила). Футбол	1	
16	Обучение технике броска мяча из-за головы двумя руками. Игра «Мини-футбол».	1	
17	Закрепление техники броска мяча. Игра «Мини-футбол».	1	
18	Отработка броска мяча из-за головы 1 кг. Игра «Мини-футбол».	1	
19	Встречная эстафета с передачей палочки. Игра «Мини-футбол».	1	
20	Развитие выносливости до 1500м. Игра «Пионербол».	1	
21	Развитие скоростных качеств - челночный бег 3*10 метров. Игра «Пионербол».	1	
22	Отработка техники высокого старта 4*20м. Игра «Пионербол».	1	
23	Старт – Финиш. Игра «Пионербол».	1	
24	Специальные беговые упражнения. Эстафета. Игра «Пионербол».	1	
25	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с препятствиями. Игра «Пионербол».	1	
26	Игра «Футбол».	1	
27	Игра «Футбол».	1	
28	Полоса препятствий. Игра «Футбол».	1	
29	Развитие силовых качеств - подтягивание на	1	

	низкой перекладине. Игра «Футбол».		
30	Подготовка к сдаче ГТО по подтягиванию на высокой перекладине. Игра «Футбол».	1	
31	Игра «Футбол».	1	
32	Подготовка к сдаче ГТО по бегу на 30 м.	1	
33	Игра «Пионербол».	1	
34	Подведение итогов тренировочных занятий. (Соревнования по прыжкам в длину с места, подтягиванию (мальчики), отжиманию (девочки), упражнению на пресс.) Награждение победителей в каждом виде соревнований.	1	
	Итого:	34 ч	