

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования города Пензы

МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г. В. Мясникова

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим
советом

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ СОШ №58 г.
Пензы им. Г.В.
Мясникова

А.Н. Ревунов
Приказ №39-осн от
«2» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель программы:
Зими́на Л.А.,
педагог дополнительного образования

Пенза, 2024

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности для ступени начального общего образования
«Легкая атлетика»**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) по лёгкой атлетике составлена в соответствии с ФГОС НОО, на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 58 им. Г.В. Мясникова.

Занятия в секции лёгкой атлетики являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В группу зачисляются обучающиеся МБОУ СОШ № 58 1-4 классов, желающие заниматься лёгкой атлетикой и имеющие разрешение врача.

Программа секции лёгкой атлетики составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение и имеются :

- - спортивный зал
- - пришкольный стадион
- - мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания
- - скакалки, степплатформы,
- - эстафетные палочки
- - барьеры, фишки,
- - секундомер,
- - гимнастическая скамейка,
- -координационные лестницы,
- -тренажеры,
- -гантели, набор набивных мячей

Актуальность программы

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности спортсмена до настоящего времени остается актуальным.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- приобретение компетентности в спортивной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Содержание программы

Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Физическая культура и здоровый образ человека. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Организация и проведение самостоятельных занятий. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Лёгкая атлетика

Медленный бег. Кросс до 2000 м. Бег на короткие дистанции от 30м до 300 м. Высокий старт. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег. Упражнения барьериста. Ходьба через барьеры. Барьерный бег. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег в упоре.

Спортивные игры. Подвижные игры

«Борьба за мяч», «Мяч капитану». Футбол. Баскетбол. Волейбол. «Перестрелка». Пионербол.

Инструкторская и судейская практика

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 2 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования

Соревнования района, города, областные соревнования по календарю Министерства Образования, спорткомитета.

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Р.Ф	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	
4	Лёгкая атлетика	20		20
5	ОФП	15	-	15
6	Подвижные игры	16	-	16
7	Кроссовая подготовка	5	-	5
8	Спортивные игры	5	-	5
11	Инструкторская и судейская практика	2		2
12	Контрольные испытания, соревнования	2		2
	ИТОГО:	68	3	65

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Личностные:

проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Формирование эстетических потребностей, этического поведения, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознания её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. Воспитание патриотизма, любви и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.

Метапредметные:

Познавательные: самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма. Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс, осуществление поиска информации в печатных изданиях. Понимание техники разучиваемых упражнений, формирование действия моделирования, осознания важности развития основных физических качеств, осмысление правил изучаемых спортивных и подвижных игр. Ознакомление с упражнениями и их изучение; отбор и объединение упражнений в комплексы. Осознание важности физического развития. Самостоятельно формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Планирование и оценка действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата и внесение необходимых дополнений индивидуального характера. Формирование умения организовывать собственную деятельность, правильно выполнять двигательные действия в играх.

Коммуникативные: осуществление выбора способов взаимодействия, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других. Формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений, Высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений. Формирование умения управлять эмоциями, а также формирование умений выражать свои мысли.

Результаты освоения учебного курса ВД:

научаться выполнять правила безопасного поведения на занятиях, использовать знания и умения в практической деятельности. Научаться передвигаться различными способами, в разных темпах, осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх, стартах, выполнять упражнения дыхательные, и для формирования правильной осанки. Приобрести знания о физической культуре, её роли в жизни общества и значения для здоровья человека.

Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы используются следующие методические материалы:
учебно-тематический план;
методическая литература для педагогов, реализующих курс внеурочной деятельности (педагогов дополнительного образования);
Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>

**Календарно-тематическое планирование
1-4 классы**

№ п/п	№ занятия	наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Форма занятия	электронное сопровождение урока (активные ссылки)
Лёгкая атлетика. Подвижные игры.						
1	1	Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (раздел лёгкая атлетика, кросс, спортивные и подвижные игры). Подвижные игры: «Смена мест», «День и ночь».	1		групповые теоретические занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2	2	Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Белые медведи», «Удочка». Эстафеты с бегом и прыжками.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3	3	Разучивание спецбеговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Подвижные игры: «Охотники и утки»	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4	4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м. Подвижные игры: «Перестрелка»	1		тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/
5	5	Контроль двигательных качеств: бег на 1000м. Подвижные игры:Пионербол.	1		тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/
6	6	Упражнения в метании малого мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
7	7	Развитие двигательных качеств в играх и эстафетах.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
8	8	Бег в равномерном темпе до 1км. Игра в футбол, «Перестрелка»	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
9	9	Бег в равномерном темпе до 1км. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
10	10	Ознакомление с прыжком в длину с разбега. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
11	11	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
12	12	Прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижная игра	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

13	13	Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Перестрелка».	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
14	14	Бег 10мин в равномерном темпе. ОРУ. Подвижная игра «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу».	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
15	15	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
16	16	Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра « Борьба за мяч» .	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
17	17	Упражнения с барьерами. Прыжки через степы. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
18	18	Ходьба через барьеры. Прыжки через степы. Игры и эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
19	19	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
20	20	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
21	21	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игра.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
22	22	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Игра.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
23	23	Упражнения и прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
24	24	Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки на горку матов. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
25	25	Развитие координационных способностей. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
26	26	Развитие силовых способностей. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
27	27	Развитие силы, гибкости. Прыжки со скакалкой. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
28	28	Знакомство с эстафетным бегом. Игровая деятельность.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					чные занятия	
29	29	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
30	30	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
31	31	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
32	32	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
33	33	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
34	34	Кросс до 12 минут. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
35	35	Кросс до 15 минут. Игры и эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
36	36	Развитие быстроты в эстафетах. «Перестрелка»	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
37	37	«Борьба за мяч». «Перестрелка» Пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
38	38	Футбол по упрощённым правилам. Прыжковый комплекс.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
39	39	Игры на свежем воздухе. Кросс до 15 минут.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/
40	40	Равномерный бег до 15 минут. Подвижные игры на воздухе.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
41	41	Развитие выносливости в играх.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
42	42	Развитие двигательных качеств в играх.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
43	43	Футбол. «Перестрелка» Прыжки через стёпы.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

44	44	Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
45	45	Удары по катящемуся мячу. Игра в футбол. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
46	46	Передачи мяча в движении в парах. Игра в футбол. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
47	47	Эстафетный бег. Игра в футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
48	48	Круговая тренировка. Пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
49	49	Круговая тренировка. Футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
50	50	Прыжки через степы. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
51	51	«Борьба за мяч» Учебная игра по упрощённым правилам в футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
52	52	Прыжки на ступах, через скамейки. Игра в футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
53	53	Кроссовая подготовка. Бег до 10 минут. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
54	54	Кросс до 1км в равномерном темпе. Подвижные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
55	55	Кросс 1км. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
56	56	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
57	57	Игра в пионербол. Прыжковые упражнения.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
58	58	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
59	59	Эстафетный бег с этапами до 60м.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					чные занятия	
60	60	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
61	61	Игра в пионербол. Метание теннисного мяча в цель.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
62	62	Метание теннисного мяча на дальность с места. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
63	63	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Эстафеты.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
64	64	Игра в пионербол. Эстафеты с мячом.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
65	65	Кросс. Подвижные игры. Пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
66	66	Кросс. Подвижные игры. Игра в пионербол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
67	67	Контрольные тесты по лёгкой атлетике: бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м.	1		тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/
68	68	Контрольные тесты по ОФП: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине девочки, наклоны вперёд из положения сидя. Подведение итогов.	1		тестирование, индивидуальные теоретические занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

Итого за год: 68 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА,** Ревунов Андрей
Николаевич, Директор

07.09.24 09:44
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290