

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА БУЗУЛУКА
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено на заседании ШМО
протокол №1 от
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «ООШ № 5»
_____ О.Н.Авдеева
(протокол педагогического совета
№1 от «28» августа 2024 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку «Юный атлет»

Класс – 1-4

Количество часов - 34

Программа разработана
учителем физической культуры
Назаровым В.Ф.

БУЗУЛУК

2024 – 2025 уч. год

1. Планируемые результаты освоения обучающимися внеурочной образовательной программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лёгкая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

1. Основное содержание программы внеурочной деятельности

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на 6 гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 повторный бег 2x60 м. Равномерный бег. Кросс в сочетании с ходьбой. Докроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10, ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Организация внеурочной деятельности

Формы учебных занятий:

- семинар;
- практическое занятие;
- учебная игра.
- индивидуальные и групповые занятия

Виды работы: круговая тренировка, соревнования, получение теоретических знаний в области ФК, проектная работа.

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Правила поведения на занятиях физической культуры. Спортивная форма. Подвижная игра «Салки».	1		
2.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Кружева».	1		
3.	Строевые упражнения. Построение из одной колонны в две. Подвижная игра «Колдунчики».	1		
4.	Ходьба. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Вышибало».	1		
5.	Ходьба по наклонной скамейке. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1		
6.	Ходьба в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Попробуй поймай».	1		
7.	Бег. Разновидности бега. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
8.	Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
9.	Бег в медленном темпе (смешанное передвижение). Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1		
10.	Бег в среднем темпе. Подвижная игра «Ловишка».	1		
11.	Бег со сменой направления по сигналу. Подвижная игра «Удочка».	1		
12.	Бег в среднем темпе (смешанное передвижение). Подвижная игра «Осьминог и рыбки».	1		
13.	Бег с препятствием. Подвижная игра «Планеты».	1		
14.	Бег 30 м. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1		
15.	Бег 500 м (смешанное передвижение). Подвижная игра «Кошки-мышки».	1		
16.	Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Планеты».	1		
17.	Техника бега с высокого старта. Подвижная игра «Кот и мыши».	1		
18.	Техника бега с низкого старта. Подвижная игра «Кружева».	1		
19.	Прыжки. Разновидности прыжков. Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
20.	Прыжки с высоты в обручи. Подвижная игра «Лови-бросай».	1		

21.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
22.	Прыжки с поворотом на 90°. Подвижная игра «Командные хвостики».	1		
23.	Прыжки с поворотом на 180°. Подвижная игра «Займи своё место».	1		
24.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
25.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Ночная охота».	1		
26.	Метание мяча. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		
27.	Метание мяча правой и левой рукой через верёвку (до 2 м). Подвижная игра «Лови-бросай».	1		
28.	Метание мяча в цель (щит 1×1 м).	1		
29.	Броски и ловля малого мяча в тройках, стоя в кругу. Подвижная игра «День и ночь».	1		
30.	Бросок набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
31.	Метание в вертикальную цель с 5 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
32.	Метание в горизонтальную цель с 5 м. Подвижная игра «Лягушка».	1		
33.	Метание на дальность. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
2.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
3.	Физическое развитие человека. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1		
4.	Контроль над физическими нагрузками (ЧСС). Совершенствование техники бега с низкого старта.	1		
5.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1		
6.	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1		
7.	Значение физических упражнений. Обучение технике движения рук в беге.	1		
8.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1		
9.	История развития легкой атлетики. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1		
10.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.	1		
11.	Режим дня. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1		
12.	Основное содержание и правила планирования режима дня. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1		
13.	Закаливание организма. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1		
14.	Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	1		
15.	Техника отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1		
16.	Техника отталкивания с разбега. Совершен-	1		

	ствование техники отталкивания с разбега.			
17.	История развития легкой атлетики. Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1		
18.	Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1		
19.	История развития легкой атлетики. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1		
20.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1		
21.	История развития легкой атлетики. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.	1		
22.	Техника финального усилия в метании мяча. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.	1		
23.	Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1		
24.	Правила соревнований в метании. Закрепление метания малого мяча в цель.	1		
25.	Развитие физических качеств с помощью игр. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1		
26.	Самостоятельные занятия легкой атлетикой. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1		
27.	Техника скрестного шага. Обучение технике выполнения скрестного шага.	1		
28.	Техника метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.	1		
29.	Закаливание организма. Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.	1		
30.	Правила соревнований в метании. Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.	1		
31.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1		
32.	Развитие координационных способностей. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1		
33.	Развитие силы и гибкости. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1		
34.	Развитие выносливости. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами лег-	1		

	кой атлетики.		
--	---------------	--	--

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ уро-ка	Тема	Количе-ство ча-сов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	1		
2.	Ходьба обычная, с высоким поднимани-ем бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1		
3.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1		
4.	Бег с ускорением, с преодолением пре-пятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1		
5.	Беговые упражнения. Развитие скорост-ных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1		
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра « Удочка»	1		
8.	Прыжки с продвижением вперед на од-ной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. По-движная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	1		
10.	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
11.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на даль-ность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
13.	Метание малого мяча на заданное рас-	1		

	стояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.			
14.	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1		
15.	Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1		
16.	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1		
17.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1		
18.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	1		
19.	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
20.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1		
21.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1		
22.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	1		
23.	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1		
24.	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
25.	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1		
26.	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	1		

27.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
28.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
29.	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1		
30.	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1		
31.	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	1		
32.	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1		
33.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
34.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ уро-ка	Тема	Количе-ство ча-сов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	1		
2.	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Правила соревнований.	1		
3.	Обучение технике высокого старта	1		
4.	Обучение специальным беговым упражнениям	1		
5.	Общеразвивающие упражнения	1		
6.	Обучение технике бега по прямой и по повороту	1		
7.	Закрепление техники бега по прямой и повороту	1		
8.	Обучение финишированию	1		
9.	Развитие общей выносливости	1		
10.	Соревнования «по прыжкам в длину с места»	1		
11.	Общеразвивающие упражнения	1		
12.	Игровая тренировка	1		
13.	Развитие координации подвижности	1		
14.	Упражнения на развитие прыгучести	1		
15.	Упражнения на развитие гибкости	1		
16.	Общеразвивающие упражнения	1		
17.	Воспитание морально-волевых качеств	1		
18.	Упражнения на общую выносливость	1		
19.	Развитие координационных движений	1		
20.	Общеразвивающие упражнения	1		
21.	Упражнения на развитие гибкости. ОФП	1		
22.	Спринтерский бег. Общефизическая подготовка	1		

23.	Упражнения на развитие быстроты	1		
24.	Игровая тренировка	1		
25.	Развитие общей физической подготовки	1		
26.	Упражнения на развитие координационной подвижности	1		
27.	Упражнения на развитие гибкости	1		
28.	Общеразвивающие упражнения	1		
29.	Развитие координации в движении	1		
30.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег до 20 минут	1		
31.	Тесты на прыгучесть	1		
32.	Общефизическая подготовка	1		
33.	Игровая тренировка	1		
34.	Тесты на гибкость	1		