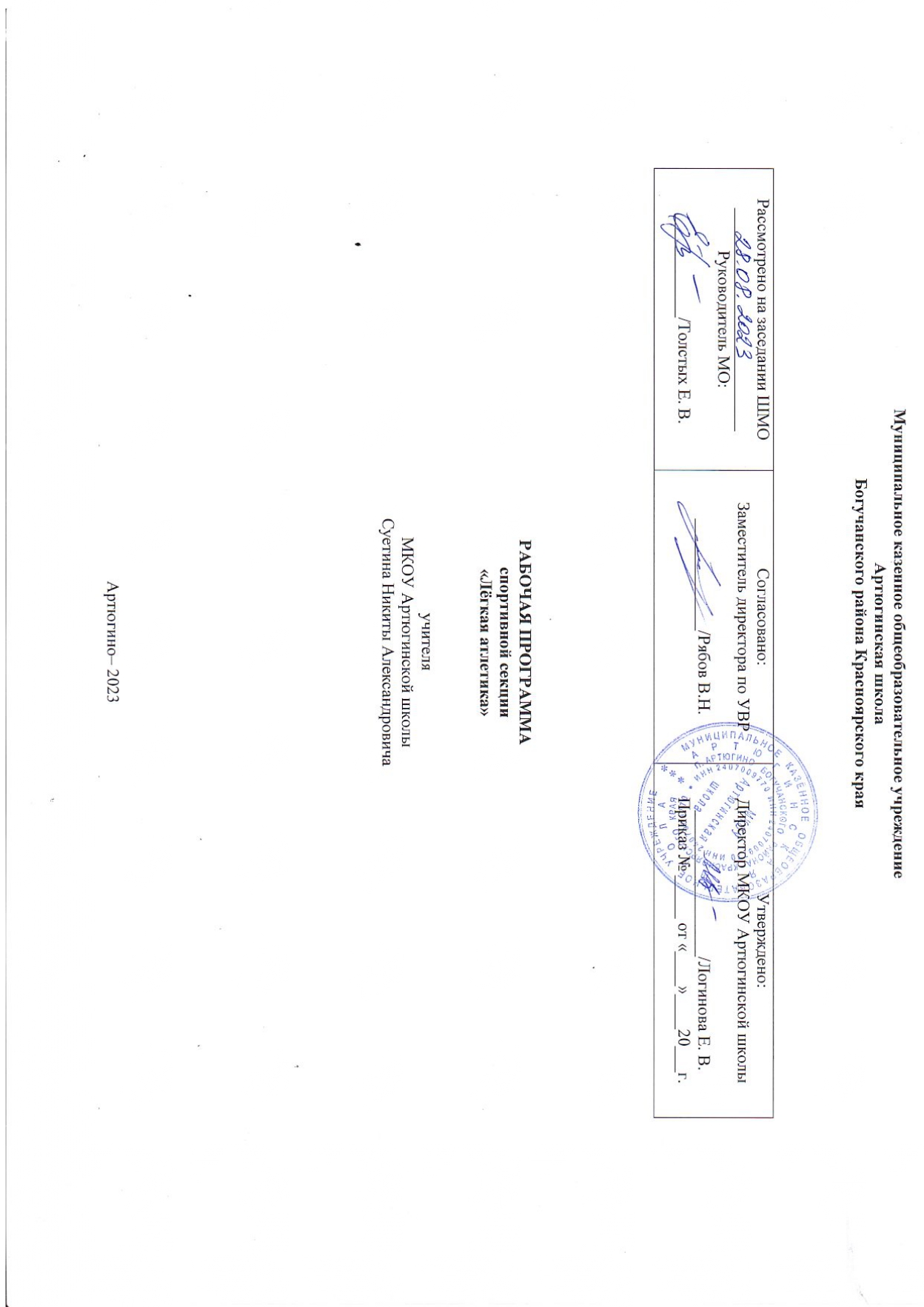
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.Программа рассчитана для занятий с детьми 7-10 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Цель программы**– привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи:**

- содействовать приобретению необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;

- осуществить развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

- осуществить расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;

- способствовать совершенствованию функциональных возможностей организма;

- воспитать нравственные и волевые качества;

- сформировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Данная программа рассчитана на 34 недель (2 часа в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— 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;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка легкоатлетов.

4. Техническая и тактическая подготовка .

5. Психологическая подготовка.

6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.

9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

**Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

**Специальная физическая подготовка**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

**Техническая подготовка**

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

2. 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).  
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета.Совершенствование техники эстафетного бега).  
4.Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х 0 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Обучающийся научится:***

* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
* организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
* отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

**ПРОГРАММНОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю согласно учебному плану | | | Реквизиты программы | УМК учителя (методические пособия, сборники проверочных и контрольных работ, рабочие тетради) |
| Федеральный компонент | Региональный компонент | Школьный компонент |
| 1-4 |  |  | 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | - Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М. «Просвещение», 2014.  - Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  - Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  - Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  - Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.  - Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.  - Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.  - Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.  - Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.  - Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г. |
| Пример­ная программа по физической культуре 1-4 классы. |
| Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
|  | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на секции по лёгкой атлетике. | Слушают технику безопасности на занятиях. | 05.09.2023 |  |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Проходят тестирование бега на 30 м с высокого старта. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.09.2023 |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. | Проходят тестирование прыжка в длину с места. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 12.09.2023 |  |
|  | Высокий старт. Бег с ускорением. | Осваивают технику высокого старта. Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.09.2023 |  |
|  | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | Осваивают технику низкого старта. Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 19.09.2023 |  |
|  | Техника эстафетного бега. | Осваивают технику эстафетного бега. Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.09.2023 |  |
|  | Техника прыжка в длину с места. | Осваивают технику прыжка в длину с места. Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.09.2023 |  |
|  | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | Осваивают технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Взаимодействуют с другими обучающимися. | 28.09.2023 |  |
|  | Метание малого мяча в цель и на дальность. | Закрепляют технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Взаимодействуют с другими обучающимися. | 03.10.2023 |  |
|  | Круговая тренировка. | Выполняют тренировочные упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 05.10.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 10.10.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 12.10.2023 |  |
|  | Броски набивного мяча на дальность. | Осваивают технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 17.10.2023 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. | Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 19.10.2023 |  |
|  | Круговая тренировка. | Выполняют тренировочные упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 24.10.2023 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.10.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Равномерный бег. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.11.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 09.11.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Равномерный бег. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.11.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Равномерный бег. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 16.11.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Равномерный бег. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.11.2023 |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 1000м на результат. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 23.11.2023 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | Выполняют упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 28.11.2023 |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | Выполняют упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 30.11.2023 |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполняют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 05.12.2023 |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполняют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.12.2023 |  |
|  | Развитие быстроты и ловкости. | Выполняют упражнения для развития быстроты и ловкости. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 12.12.2023 |  |
|  | Развитие быстроты и ловкости. | Выполняют упражнения для развития быстроты и ловкости. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.12.2023 |  |
|  | Развитие быстроты и ловкости. | Выполняют упражнения для развития быстроты и ловкости. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 19.12.2023 |  |
|  | Силовая подготовка. | Выполняют силовые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.12.2023 |  |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 9 м. | Проходят тестирование челночного бега 3 х 9 м. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 26.12.2023 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 28.12.2023 |  |
|  | Круговая тренировка. | Выполняют тренировочные упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 09.01.2024 |  |
|  | Броски набивного мяча. | Выполняют броски набивного мяча. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 11.01.2024 |  |
|  | Повторный бег 3х30 м. | Закрепляют технику защитных действий. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 16.01.2024 |  |
|  | Круговая тренировка. | Выполняют тренировочные упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 18.01.2024 |  |
|  | Силовая тренировка. | Выполняют упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 23.01.2024 |  |
|  | Спортивная ходьба. | Осваивают технику спортивной ходьбы. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 25.01.2024 |  |
|  | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. | Осваивают технику низкого старта. Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 30.01.2024 |  |
|  | Бег по повороту (виражу). | Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 01.02.2024 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 06.02.2024 |  |
|  | Встречная эстафета. | Выполняют задания эстафеты. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 08.02.2024 |  |
|  | Развитие силы и прыгучести. | Выполняют силовые и прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 13.02.2024 |  |
|  | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 15.02.2024 |  |
|  | Эстафетный бег. | Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 20.02.2024 |  |
|  | Полунизкий старт, стартовый разгон. | Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 22.02.2024 |  |
|  | Метание малого мяча в цель и на дальность. | Закрепляют технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Взаимодействуют с другими обучающимися. | 27.02.2024 |  |
|  | Равномерный бег 1000-1200 м. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 29.02.2024 |  |
|  | Тестирование метания в цель. | Совершенствуют навыки приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 05.03.2024 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.03.2024 |  |
|  | Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. | Знакомятся с правилами соревнований по лёгкой атлетике. | 12.03.2024 |  |
|  | Бег 30м с низкого старта. | Выполняют беговые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.03.2024 |  |
|  | Развитие быстроты и прыгучести. | Выполняют скоростные и прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 19.03.2024 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.03.2024 |  |
|  | Развитие силы и прыгучести. | Выполняют силовые и прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 02.04.2024 |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | Выполняют упражнения для развития выносливости. Преодолевают установленную дистанцию. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 04.04.2024 |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 09.04.2024 |  |
|  | Развитие быстроты, прыгучести. | Выполняют скоростные и прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 11.04.2024 |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 16.04.2024 |  |
|  | ОФП – прыжковые упражнения. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 18.04.2024 |  |
|  | Тестирование прыжка в высоту. | Проходят тестирование прыжка в высоту. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 23.04.2024 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 25.04.2024 |  |
|  | ОФП – прыжковые упражнения. | Выполняют прыжковые упражнения. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 30.04.2024 |  |
|  | Тестирование прыжка в длину. | Проходят тестирование прыжка в длину. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 02.05.2024 |  |
|  | Силовая подготовка. | Выполняют упражнения для развития прыгучести. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 07.05.2024 |  |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 9 м. | Проходят тестирование челночного бега 3 х 9 м. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 14.05.2024 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 16.05.2024 |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты. | Играют в подвижные игры, соблюдают правила. Взаимодействуют с другими обучающимися. | 21.05.2024 |  |