

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

Рабочая программа

По легкой атлетике

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 5

Количество часов 35

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ, особенно с углубленным изучением отдельных предметов значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, умение организовать досуг совместно с друзьями, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям легкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Обучающийся аспект- усвоение подростками, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Воспитательный аспект- главное в воспитании приобретение обучающимся личного, социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

Развивающий аспект- развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья, умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Общей целью воспитательной работы в рамках реализации рабочей программы:

- формирование отношений личности
- воспитание в подростковом возрасте качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

Задачи:

В обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

В воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачам коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающимся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» направлен на реализацию следующих принципов:

принцип вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

Принципы организации работы с детьми

Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.

Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.

Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.

Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

Единство физического и психического развития.

Наглядность.

Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Общая характеристика программы

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физической культуры, формированию основ здорового образа жизни, на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

Результаты реализации программы:

- достижение уровня физического развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях

- стремление к здоровому образу жизни
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- участие в различных соревнованиях

Особенности данной программы:

Повышенная двигательная активность это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного кружка учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в

игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых

качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

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

Содержание курса.

Бег на короткие дистанции.

Положение бегуна на старте и старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук). Прямолинейный бег и бег с изменением направления

движения. Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью. Техника высокого старта и стартовый разгон, бег с преодолением различных препятствий

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Разбег. Отталкивание. Полёт. Приземление. Техника прыжка в длину с места. Устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60–70 см. Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Разбег. Отталкивание. Полёт (переход через планку). Приземление.

Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании. Правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания.

Метание малого мяча.

Исходное положение Разбег (предварительная и заключительная часть).

Финальное усилие. Торможение после броска Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом и боком в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2_2 м) с расстояния 5-6 м.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Часы	Тема занятия
1	Основы знаний (14 часов).	2	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ознакомить с правилами безопасности.
		2	Техника выполнения разучиваемых упражнений. Обучение выполнению различных упражнений.
		2	Основные упражнения для развития физических качеств. Совершенствование упражнений. Подвижная игра «Перестрелка»
		2	Основные положения правил соревнований по бегу. Правила. ОРУ Обучение низкому старту.
		2	Основные положения правил соревнований по прыжкам. Правила. Обучение прыжку в длину с места
		2	Основные положения правил соревнований по метанию. Правила. Проведение игры. Эстафета.
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки), развивающие двигательные способности (30 часов).	3	Бег на короткие дистанции Обучение бегу на короткие дистанции. Подвижная игра «Перестрелка»
		2	Беговые упражнения Обучение. Игра «Повтори за мной»
		3	Высокий старт и стартовый разгон. Подвижная игра «Кто дальше?»
		2	Бег с высокого старта Подвижная игра
		2	Бег с ходу. Подвижная игра
		2	Эстафеты с передачей палочки. Проведение различных эстафет.
		2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

		2	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Лапта»
		2	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
		2	Комплекс ОРУ с мячом
		2	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий. Совершенствование отработанных элементов.
		2	Метание малого мяча. Игры с мячом: ловля, бросок, передача
		2	Метание малого мяча с места, с одного шага. Комплекс ОРУ с мячом.
		2	Метание мяча с двух-трех шагов. Совершенствование. Подвижная игра с мячами.
		2	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.
		2	Длительный бег в равномерном темпе.
3		Тестирование физической подготовленности учащихся (26 часов).	2
	2		Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лапта»
	2		Челночный бег 3*10 метров. ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.
	2		Подтягивание на высокой перекладине ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка»
	2		Наклон вперед из положения сидя на полу. ОРУ. Эстафета с мячами.
	2		Шестиминутный бег. ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.

		2	Эстафеты. ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами
		2	Бег с высокого старта. ОРУ. Совершенствование высокого старта
		2	Метание малого мяча. Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «Лапта»
		2	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков. Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх

Средства контроля:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

Список рекомендуемой литературы:

1. Внеурочная деятельность по новым стандартам для легкой атлетики. Авторы: Г.А.Колодницкий; В.С.Кузнецов; М.В. Маслов. Москва «Просвещение » 2013 год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащиеся 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год
3. Пособие для учителей физической культуры 5-9 классы Москва «Просвещение»2015 год.
4. Учебник физическая культура 1-4 классы Автор: В.И.Лях Москва «Просвещение»2013 год
5. «Подвижные игры» Автор: В.Г.Яковлев Москва. «Просвещение». 2015.год