муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №3 г.
Никольска

Протокол №1
от “30.08.2024”

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3 г.
Никольска
Светлана Александровна
Сосина
Приказ №98
от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для обучающихся 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Достижение цели легкой атлетики обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами данного вида.

Знать:

об особенностях зарождения легкой атлетики, история первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с однокурсниками и сверстниками в процессе занятий.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет – конец первого периода детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков наступает юношеский возраст.
В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.
В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значении, близких к предельным. Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/ мин к 14-15 годам.
Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.
Быстрота - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.
Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.
Выносливость - Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (3000м), нежели на 200-800м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость - Общеизвестно мнение, что дети более гибкие, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что начальный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств.

Тематическое планирование. Легкая атлетика 4 класс

№ п/п	Дата	Название разделов, тем программы	Кол-во часов
Раздел 1. Бег на короткие дистанции Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции			
1		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. Бег с ускорением и с максимальной скоростью	1
2		Бег 30м. Подтягивание из виса.	1
3		Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	1
4		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	1

Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
5		Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Прыжки в длину с места.	1
6		Бег с преодолением различных препятствий прыжками. Шестиминутный бег.	1
7		Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Бег 30м. Подтягивание из виса.	1
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
8		Техника прыжка в длину с места	1
9		Прыжок в длину с места	1
10		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
11		Прыжок в длину с разбега	1
12		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
13-14		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	2
Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»			
15-16		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2
17		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1
18		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
19-21		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3
Раздел 4. Метание малого мяча Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания.			
22-24		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	3
Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.			
25-26		Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	2
27-28		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	2
Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики			
29		Футбол	1
30-31		«Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка».	2
32-33		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	2
34		«Русская лапта».	1

ИТОГО	34

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки
1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную

отметку.
3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
12. Видеоматериалы из Интернета.