

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3**

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

_____ Л.Ю. Гладченко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ № 3

Приказ №100 от 30.08.2024г.

_____ Бударин С.А.

**Рабочая программа
кружка « легкая атлетика»
Направление: спортивное**

Количество часов в неделю-1ч, за год 37ч.

Руководитель кружка: Гурова Зинаида Николаевна

Ст. Тацинская
2024 – 2025 уч. год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 3х классов.

- **Направленность программы:**
- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**
- **Цель физического воспитания:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством легкоатлетическим упражнениям ,обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой , физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по легкой атлетике:**
- **Условия реализации.**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по легкой атлетике дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество легкоатлетических упражнений и подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 3-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских отклонений в здоровье.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 13 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Освоения программного материала .

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Иметь представление:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять двигательные умения и навыки:

Предполагаемый результат:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

- интерес к игровой деятельности;
 - рост физической подготовленности и улучшение физических показателей;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Программа отвечает требованиям ФГОС и рассчитана на 1 час в неделю. Всего 37 часов за год.

Тематическое планирование (37 часов, 1 час в неделю)

| <i>№п/п</i> | Содержание работы на каждое занятие | Количество часов | Календарные сроки |
|-------------|--|------------------|-------------------|
| 1 | Мир движений. Инструктаж по технике безопасности. Прыжки, бег. Развитие выносливости , прыгучести. | 1 | 05.09 |
| 2 | Метание в цель, бег. Развитие ловкости и меткости. | 1 | 12.09 |
| 3 | Развивать быстроту и ловкость, Игры со скакалкой. | 1 | 19.09 |
| 4 | Челночный бег(3/10). Развитие координации движений. | 1 | 26.09 |
| 5 | Бег 30-60 метров. Игра. Развитие скоростных качеств. | 1 | 03.10 |
| 6 | Прыжки через скакалку. Развитие прыгучести. | 1 | 10.10 |
| 7 | Бег 1000м. Игра. Развитие выносливости. | 1 | 17.10 |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| | | | |
| 8 | Эстафеты с бегом. Развитие быстроты. | 1 | 24.10 |
| 9 | Полоса препятствий. Развитие ловкости и смелости. | 1 | 31.10 |
| 10 | Эстафеты: «Самый ловкий». Развитие ловкости. | 1 | 07.11 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег « змейкой» | 1 | 14.11 |
| 12 | Команда быстроногих. Развитие выносливости. | 1 | 21.11 |
| 13 | Эстафетный бег. Развитие быстроты и скоростных качеств. | 1 | 28.11 |
| 14 | Метко в цель. Развитие меткости , точности. | 1 | 05.12 |
| 15 | Прыжки с места. Игра в «Пионербол». Развитие ловкости. | 1 | 12.12 |

| | | | |
|----|--|---|-------|
| 16 | Развиваем точность движений. | 1 | 19.12 |
| 17 | Передача эстафеты. Развитие выносливости и ловкости. | 1 | 26.12 |
| 18 | Барьерный бег. Развитие быстроты и ловкости. | 1 | 09.01 |
| 19 | Челночный бег(5/10). Развитие координации движений. | 1 | 16.01 |
| 20 | Штурм высоты. Прыжки через барьеры. Развитие прыгучести и быстроты. | 1 | 23.01 |
| 21 | Чередование ходьбы и бега. Игры. Развитие выносливости и ловкости. | 1 | 30.01 |
| 22 | Игры на свежем воздухе. Развитие ловкости. | 1 | 06.02 |
| 23 | Игра «Метко в цель». Развитие физических качеств. | 1 | 13.02 |
| 24 | Игры на внимание. Развитие физических качеств выносливости и ловкости | 1 | 20.02 |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| | | | |
| 25 | Планета футбола. Развитие выносливости и скоростных качеств. | 1 | 27.02 |
| 26 | Низкий старт. Стартовое ускорение. Развитие ловкости и быстроты. | 1 | 06.03 |
| 27 | Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Развитие меткости и ловкости. | 1 | 13.03 |
| 28 | Развитие выносливости в игре. Развитие выносливости, быстроты и реакции. | 1 | 20.03 |
| 29 | Развитие реакции. Игры с мячом. Развитие быстроты, скорости и ловкости. | 1 | 27.03 |
| 30 | «Удочка», игра. Развитие прыгучести, выносливости. | 1 | 03.04 |
| 31 | Прыжок за прыжком. Развитие прыгучести. | 1 | 10.04 |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| | | | |
| 32 | Игра «Лапта». Развитие скоростных качеств , ловкости. | 1 | 17.04 |
| 33 | Эстафеты. Развитие ловкости и быстроты. | 1 | 24.04 |
| 34 | Игры по желанию детей. Развитие силы и ловкости. | 1 | 08.05 |
| 35 | «Самый быстрый» Бег 30,60м. Развитие скорости. | 1 | 15.05 |
| 36 | Эстафеты с бегом. Развитие ловкости , быстроты. | 1 | 22.05 |
| 37 | Метание мяча в цель. Развитие меткости. | 1 | 22.05 |

Методическое обеспечение . Список литературы:

Макаров А.Н. Легкая атлетика М., «Просвещение», 2005г

В.И.Ковалько "Поурочные разработки по физкультуре" /ВАКО, Москва, 2003г

Глязер, Зимние игры и развлечения. - М., 2002г.

Инвентарь и оборудование:

Барьеры 10 шт.

Мячи для метания 15 шт.

Секундомер 1 шт.

Рулетка 1 шт.

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)

Кегли 20 шт.

Маты 20 шт.

Скакалки 30 шт.

«Рассмотрено »

Протокол заседания ШМО № 1

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 29.08.24г .

_____ З.Н. Гурова