

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Баршакова

« ____ » _____ 20 ____ года

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8
_____ Л.В. Бигеева

« ____ » _____ 20 ____ года

**Рабочая общеобразовательная программа кружка
«Русичи»**

*Рабочую программу составила
Шюкина Анастасия Геннадьевна*

2024 - 2025 учебный год

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БЫСТРЫЕ И ЛОВКИЕ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. (Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях . – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016).

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте 7-8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.)

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Цели и задачи

Главная цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности; физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности ребёнка.

Общими задачами секции являются:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В соответствии с общими задачами секции легкой атлетики перед учебной группой ставятся следующие **задачи:**

- ознакомление с видами легкой атлетики;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Курс рассчитан на 33 часа:

1 класс - 33 ч (1 час в неделю).

Общая характеристика курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью

процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектная сельская школа);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые предметные результаты

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения учащиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры. Влияние спорта на укрепление здоровья.

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, правила применения солнечных ванн, 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, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям дельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и предупреждения.

Общая физическая подготовка

Понятия о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой походный шаг; переход с шага на бег и с бега на шаг; ход в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание. Стойка на лопатках; «мостик». «Полушпагат», «шпагат». Напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх с движением ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги, с подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте, броски мяча в корзину.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег по пересеченной

местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 500м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ногами в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, маховые движения руками в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, упражнения с набивными мячами.

Формы проверки результативности занятий и подведения итогов реализации программы:

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с учеником. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Кроме того, в каждой четверти (не менее четырёх раз в учебном году) проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам).

Итог реализации программы – портфолио юного спортсмена.

Календарно-тематическое планирование секции для 1 класса (33ч)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата
--------------	-------------------	---------------------	-------------

1.	Охрана труда во время занятий легкой атлетикой. Игра «Удочка».	1	
2.	Значение физической культуры. <i>Бег</i> . Игра «Горелки».	1	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание. Игра «Кто ловкий». Эстафетный бег на отрезках 40— 60 м . Бег с изменениями направления. Игра «Два Мороза».	1	
4.	Знакомство с правилами соревнований. Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
5.	Кроссовый бег до 500 м . Игра «Пятнашки».	1	
6.	<i>Понятие о строе и командах</i> . Игра «Два и три».	1	
7.	Строевые упражнения на месте и в движении. Игра «Шире шаг». Тестирование.	1	
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Стой».	1	
9.	<i>Прыжки</i> . С места в длину способом «согнув ноги». Игра «Лягушки в болоте».	1	
10.	Прыжки. Многоскоки. Игра «Через ручей».	1	
11.	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Лошадки». <i>Акробатика</i> . Кувырки вперед, назад и перекаты. Игра «Космонавты».	1	
12.	Стойка на лопатках; «мостик». Игра «Кто быстрее».	1	
13.	«Полушпагат», «шпагат». Игра «Быстрые и ловкие».	1	
14-15.	Тестирование.	2	
16.	<i>Баскетбол</i> . Ведение мяча, ловля мяча двумя руками. Игра «Перестрелка».	1	

17.	Передача мяча. Игра «Мяч капитану».	1	
18-19.	Броски мяча в корзину. Игра «Забрось в кольцо».	2	
20.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
21-22.	<i>Футбол.</i> Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
23.	Введение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы. Игра «Не давай мяч водящему».	2	
24.	Тестирование. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
25-26.	Общее ознакомление с техникой метания. Игра «Перестрелка».	2	
27-28.	Упражнения с набивными мячами. Игра «Лапта».	2	
29.	Игра «Пионербол».	1	
30.	Итоговое тестирование. Соревнования «Легкоатлетическое четырехборье».	1	
31-32.		2	
33.		1	

I. Программа

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. - М.: «Просвещение», 2016.

II. Учебники

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: «Просвещение», 2011.

III. Методические пособия для учителя

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». Н.И.Дереклеева. - М.: «ВАКО», 2010.
2. «Подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2012.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2009.

IV. Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое.
3. Скамейка гимнастическая.
4. Канат для лазанья.
5. Мячи: набивные весом 1 кг, малый, мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая.
7. Скакалка гимнастическая детская.
8. Маты гимнастические.
9. Кегли.
10. Обручи.
11. Секундомер.

V. Средства первой помощи

Аптечка медицинская.