

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

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

\_\_\_\_\_ Л.Ю. Гладченко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ № 3

Приказ № 180 от 01.09.2023г.

\_\_\_\_\_ 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  
2023 – 2024 уч. год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»  
Программа рассчитана на обучающихся 2 х 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 легкой атлетическим 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, подвижными играми, 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 легкой атлетических упражнений и подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 2-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 15 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.

## Тематическое планирование (37 часов, 1 час в неделю)

дата	№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	оборудование
04.09	1	Мир движений. Инструктаж по Т/Б Прыжки, бег	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	скакалка, свисток
11.09	2	Метание в цель, бег	развитие навыков бега	Свисток, мячи
18.09	3	Развивать быстроту и ловкость, игры	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Фишки, мяч секундомер, флажки
25..09	4	Челночный бег( 3/10)	развитие силы и ловкости	мяч,секундомер
02.10	5	Бег 30-60 метров. Игра.	развитие быстроты реакции и ловкости	Мяч волейбольный
09.10	6	Прыжки через скакалку.	развитие ловкости и внимания	скакалка
16.10	7	Бег 1000м. Игра.	развитие выносливости	Мяч баскетбольный,

			силы	
23.10	8	Эстафеты с бегом.	развитие быстроты	Мяч волейбольный
30.10	9	Полоса препятствий.	развитие скоростных качеств, выносливости	Кубики, теннисный мяч
06.11	10	Эстафеты: «Самый ловкий».	развитие смелости и решительности	Обруч, скакалка
13.11	11	Развитие скоростно-силовых качеств.	развитие равновесия и координации движений	Гимнастическая скамейка
20.11	12	Команда быстроногих.	развитие силы и ловкости	обручи, гимнастические палки, скакалки
27.11	13	Эстафетный бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	мяч, свисток
04.12	14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	кегли, малые мячи, большие мячи
11.12	15	Прыжки с места. Игра в «Пионербол»	развитие меткости и координации движений	Мяч волейбольный, баскетбольный

18..12	16	Развиваем точность движений.	развитие точности движений и правильной осанки	Мяч, скакалки
25.12	17	Передача эстафеты.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	
29.12	18	Барьерный бег.	развитие быстроты и ловкости	Волейбольный мяч
15.01	19	Челночный бег(5/10)	развитие выносливости и ловкости	
22..01	20	Штурм высоты. Прыжки через барьеры.	развитие выносливости и быстроты	
29..01	21	Чередование ходьбы и бега. Игры.	развитие выносливости и ловкости	
05.02	22	Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	Свисток, кегли, мячи
12.02	23	Игра «Метко в цель».	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Свисток, секундомер, кубики
19..02	24	Игры на внимание.	развитие физических	

			качеств выносливости и ловкости	-
26.02	<b>25</b>	Планета футбола	развитие выносливости и скоростных качеств	Мяч футбольный, свисток
04..03	<b>26</b>	Низкий старт. Стартовое ускорение.	развитие ловкости и быстроты	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
11.03	<b>27</b>	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	Мячи, обручи, свисток
18..04	28	Развитие выносливости в игре	развитие выносливости, быстроты и реакции	Фишки, мячи.
25..03	29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	мешочки с песком
01.04	30	«Удочка», игра.	развитие быстроты и выносливости	скакалка
08..04	31	Прыжок за прыжком.	развитие прыгучести,	флажки, эстафетная



			ловкости, выносливости	палочка
15..04	32	Игра «Лапта».	развитие скоростных качеств , ловкости	Бита, мяч
22..04	33	Эстафеты	развитие ловкости и быстроты	Бита, мяч
29.04	34	Игры по желанию детей.	Развитие силы и ловкости	Свисток, скакалки, мячи, обручи.
06..05	35	«Самый быстрый» Бег 30,60м	Развитие скорости	Секундомер
13.05	36	Эстафеты с бегом.	Развитие ловкости и быстроты.	Мячи, скакалки, обручи, кегли.
20.05	37	Метание мяча в цель.	Развитие меткости.	Мишень, мячи.

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

<p>«Согласовано»          Протокол заседания ШМО № 1          Учителей физической культуры и ОБЖ          От 22.08.23г .          _____ З.Н. Гурова</p>	<p>«Согласовано»          Протокол заседания методического совета          МБОУ ТСОШ №3          От 30.08.22г. №1          Зам. Директора по ВР          _____ Л.Ю. Гладченко</p>
---	---