



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
**Гимназия ДВФУ**

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 25.08.23г.  
СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ДО

  
О.А. Колесникова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Гимназии ДВФУ

  
Н.Г. Каплина

«25» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Секция лёгкой атлетики «Олимпионик»**  
**(начальная школа)**

**Срок реализации 2023 – 2024 учебный год**  
**Учитель: Синельникова Ю.А.**

**Владивосток – 2023**

### Пояснительная записка

Рабочая программа секции по легкой атлетике «Олимпионик» составлена на основе «Программы по физической культуре для 1-4 классов», В.И.Лях, - М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа рассчитана для занятий с детьми 7-10 лет. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; а также одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

**Цел программы** – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

### **Планируемые результаты освоения содержания курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся, методическое обеспечение и литература.

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

### **Специальная физическая подготовка**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

### **Техническая подготовка**

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьер легкоатлетический
- Маты
- Мячи набивные
- Шиповки
- Эстафетные палочки
- Стойки для прыжков в высоту
- Планка для прыжков в высоту
- Обручи
- Скамейки гимнастические
- Рулетка измерительная

+

## Тематическое планирование кружка «Олимпионик»

№ п/ п	Тема раздела	Планируемые результаты	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений и высокого старта.	<b>Регулятивные:</b> приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о физической культуре. <b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	1
2.	Высокий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места	<b>Регулятивные:</b> организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о физической культуре <b>Коммуникативные:</b> владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	8
3.	Техника финиширования и бега по дистанции.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	5
4.	Технике прыжка в длину с места.	<b>Регулятивные:</b> владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	1
12.	Челночный бег.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> умение орг-ть учебное сотр-во и совместную деятельность с учителем.	2
13-14.	Техника метания мяча с места на дальность.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека <b>Коммуникативные:</b> умение работать индив-но и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования и учёта интересов.	3



15.	Техника прыжка в длину с разбега.	<b>Регулятивные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	9
18.	Эстафета.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение работать инд-но и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	14
19.	Метание мяча в вертикальную цель.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи и мотивы в познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	5
21.	Прыжковая подготовка (прыжок с места, тройной прыжок, 10-ой прыжок).	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.	6
28.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения ЗОЖ. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	3
40-41.	Бег из различных исходных положений. Сов-ть технику финиширования. Игра "Воробьи, вороны."	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач; <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения ЗОЖ. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	5
45-46.	"Школа мяча".	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	6

**Список литературы:**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», М, 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность.
7. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
8. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов.-М. Просвещение, 2014
- 9.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
10. Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.  
Составитель В.И.Лях.
11. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.