

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
начальная школа "Гармония" п.г.т.Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

Программа рассмотрена  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 4 от  
«28» 08 2018г.  
Руководитель ШМО  
О.А. /Котлярская О.А./

«Проверено»  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе  
Л.В. /Поваляева Н.Г./  
«29» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа разработана  
на основе требований  
к результатам освоения  
ООП НОО и ФГОС НОО

*С ИЗМЕНЕНИЯМИ  
от августа 2018 г.*

п. г. т. Безенчук

2018г

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной ООП НОО, комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: легкая атлетика. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике на уровне района, области. Занятия легкой атлетикой направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение вида спорта - легкая атлетика.

**Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по легкой атлетике;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### **I. Планируемые результаты освоения курса «Легкая атлетика»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на занятиях во внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития легкой атлетики как вида спорта, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия легкой атлетикой 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 тренировочных 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;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

Материал программы дается в двух разделах. В разделе «Легкая атлетика» представлен материал по истории развития легкой атлетики, правила соревнований, легкоатлетические упражнения на развитие физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

В разделе «Спортивные игры», «Подвижные игры» знакомятся с правилами игр: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол учатся проводить их самостоятельно, используя на прогулке и во время игр во дворе.

В конце обучения занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, навыки простейшего судейства, будут принимать участие в соревнованиях. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение заниматься и общаться в группе.

**Легкая атлетика. (20 часов)** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры. (14часов)** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

№	Раздел	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Первый год обучения</b>	<b>34 часа</b>
1.1.	Легкая атлетика	20 часов
1.2.	Подвижные и спортивные игры	14 часов
<b>2.</b>	<b>Второй год обучения</b>	<b>34 часа</b>
2.1	Легкая атлетика	20 часов
2.2	Подвижные и спортивные игры	14 часов
<b>3.</b>	<b>Третий год обучения</b>	<b>34 часа</b>
3.1	Легкая атлетика	20 часов
3.2	Подвижные и спортивные игры	14 часов

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

#### « Легкая атлетика»

№	Наименование раздела программы	Тема	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1-2	Легкая атлетика. Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ. Бег 30м с высокого старта. Удары и остановки мяча в футболе.	1	Комб.	Инструкция. История возникновения легкой атлетики.	Знать инструкцию №1. Историю возникновения легкой атлетики.	Текущий
3-4		Бег 60м. Прыжки в длину с места. Техника отбора мяча в футболе.	1	Тест	ОРУ в движении. Ускорения из различных И.П.	Уметь демонстрировать двигательные способности.	Текущий
5-6		Продолжительный бег 6 мин. Прыжки в длину с разбега. Футбол.	1	Зач.	ОРУ в движении. Полет, приземление.	Уметь продемонстрировать технику прыжка. Двигательные способности.	Текущий
7-8		Метание мяча на дальность. Кольцеброс. Пионербол.	1	О.	ОРУ в движении. Игры с метанием мяча.	Уметь продемонстрировать И.П. отведение руки для замаха.	Текущий
9-10		Кросс 300м. Подтягивание на перекладине. Пионербол.	1	Зач.	ОРУ в движении.	Уметь демонстрировать двигательные способности.	Текущий
11-12	Спортивные игры. Подвижные игры.	Упражнения с мячом. Ведение с изменением направления. «Мини-баскетбол. «Третий лишний»	1	Комб.	Теоретические сведения: жесты судей. ОРУ в движении. Передача мяча в парах с продвижением.	Уметь выполнять ведение с изменением направления.	Текущий
13-14		Бросок двумя руками с места «Мини-баскетбол»	1	Комб.	ОРУ в движении. Бросок двумя руками с места и с отскоком от щита. Ведение с	Уметь выполнять бросок двумя руками с места с отскоком от	Текущий

					изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	щита.	
15-16		Бросок после ведения. Баскетбол «Утки-гуси»	1	О.	ОРУ в движении. Два шага бросок с места, в движении, прыгая на одной ноге. Ведение мяча, правой рукой передвигаясь на одной ноге. Бросок двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять два шага бросок с места, демонстрировать технику ведения с изменением направления.	Текущий
17-18		Бросок после ведения. «Мини-баскетбол»	1	Комб.	ОРУ в движении. Два шага бросок после ведения. Броски двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять два шага бросок после ведения.	Текущий
19-20	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Тестирование физических качеств.		Тест.	ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки»	Уметь демонстрировать двигательные способности: координационные.	Текущий
21-22		Тестирование физических качеств.	1	Тест.	ОРУ с мячом. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки в высоту «Удочка»	Уметь демонстрировать технику прыжка, силу.	Текущий
23-24		Метание в цель.	1	О.	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. Метание в вертикальную мишень.	Уметь демонстрировать И.П. отведение руки для замаха.	Текущий
25-26		Метание мяча с места в цель.	1	Комб.	ОРУ с мячом. Игры с метанием мяча.	Демонстрация техники метания мяча с места.	Текущий
27-28		Прыжок в длину толчком с двух ног. Спринтерский бег. Эстафета «Мяч над головой»	1	Комб.	Теоретические сведения. ОРУ с мячом.	Знать правила проведения соревнований; дистанции спринтерского бега.	Текущий
29-30	Волейбол Подвижные игры.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. П/и «Поменяй мячи»	4	О.	ОРУ с мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы.	Текущий

					сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.		
31-32		Спринтерский бег. Высокий старт. Пионербол.	1	О.	Теоретические сведения. ОРУ со скакалкой. Ускорения с высокого старта. Эстафеты.	Знать, кто такой спринтер и дистанции. Уметь продемонстрировать технику высокого старта.	Текущий
33		Спринтерский бег. Стартовый разгон. Пионербол.	1	3.	ОРУ со скакалкой. Теоретические сведения. Ускорения с высокого старта и из различных И.П. с переходом на медленный бег.	Знать правила проведения соревнований; дистанции спринтерского бега. Уметь продемонстрировать физические кондиции (быстроту)	Текущий
34		Спринтерский бег. Стартовый разгон. Пионербол.	1	3.	ОРУ со скакалкой. Теоретические сведения. Ускорения с высокого старта и из различных И.П. с переходом на медленный бег.	Знать правила проведения соревнований; дистанции спринтерского бега. Уметь продемонстрировать физические кондиции (быстроту)	Текущий

#### Литература:

Киселев П.А. Справочник для учителя физической культуры.

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика , М.: «Просвещение»

Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1-4 классы учебник.