


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на  
Заседании  
методического  
объединения  
Руководитель МО  
Борисенко Т.Ю.  
  
\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от  
30 августа 2019г

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР Миськова О.В.



«30» августа 2019г

«Утверждаю»  
Директор школы  
Полородецкая В.В.



Приказ № 177 от  
д. «30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»1-4кл.  
предмет, класс и т.п.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

### **Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

**1 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

**2 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

		(М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 3 класс

п/п	Физически е способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9- 6.0	5.3
.2	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3- 9.7	9.3
.3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130- 150	175	110	135- 150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850- 1000	1200	600	700- 900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

### 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контроль ные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средн ий	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5- 5.6	5.2
2.	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0- 9.5	9.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140- 160	185	120	140- 155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

#### Основы знаний

- Правила личной гигиены;
- Азбука легкой атлетики (основные технические приемы);
- Профилактика травматизма на занятиях; правила проведения соревнований.

#### Способы двигательной деятельности (32ч.)

##### Техника бега (8ч)

##### *Упражнения для обучения технике бега*

- Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой носка на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
- Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
- Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.
- Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30-40 см в медленном, среднем темпе.
- Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.
- Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см.
- Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.
- Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.
- Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.
- Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

##### **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»(8ч)**

##### *Техника прыжка в длину с места*

##### *Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению*

- Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3—5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.
- Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед — в стороны.
- То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

##### *Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места*

- Имитация махового движения руками.

##### *Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину с места*

-Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг

### **Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(8ч)**

*Упражнения для обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»*

-Имитация техники перехода через планку «перешагиванием».

-Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

-То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

-Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

### **Метание малого мяча.(8ч)**

*Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча*

-Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2-3 с и вернуться в и. п.

-И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска.

-И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.

-И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.

-Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель*

-Метание малого мяча с места в различные горизонтальные цели с расстояния 4-5 м в круги разного диаметра; гимнастические обручи, лежащие на полу; поперечные полосы, начерченные на полу или земле на расстоянии 100см друг от друга с цифровыми обозначениями.

-Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м.

*Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»*

-Метание малого мяча с места из и.п.- стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди- на дальность и заданное расстояние.

-Имитация и метание малого мяча из и.п. – стоя на правой ноге, левая впереди слегка преподнята над опорой.

-Метание малого мяча с одного шага из и.п.- стоя лицом в направлении метания.

-Метание малого мяча с двух шагов из и.п.- стоя лицом в направлении метания.

-Метание малого мяча с трёх шагов из и.п. – стоя лицом в направлении метания.

*Упражнение для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания*

-Метание мяча с места на дальность отскока от пола.

-Метание мяча с места в стену на дальность отскока.

- Метание малого мяча через верёвку ( резиновую ленту, волейбольную сетку), натянутую на высоте 2,5 – 3 м, с расстояния 8-9м.

- Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель*

-Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5-6м.

-Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5 x1,5м) с расстояния 5-6м: а) стоя лицом в направлении метания; б) стоя боком в направлении метания.

### **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Игры с бегом:** «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

**Игры с прыжками:** «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

**Игры с метанием:** «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

**Тестирование физической подготовленности учащихся (2ч.)**

**Основными формы организации курса внеурочной деятельности :**

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе обучения	
<b>Способы двигательной деятельности (30ч.)</b>				
2	Техникабега	8	В процессе обучения	8
3	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
4	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	8	В процессе обучения	8
5	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой		В процессе обучения	30
<b>Тестирование физической подготовленности(2ч.)</b>				
7	Тестирование физической подготовленности учащихся	2	В процессе обучения	2

