

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Балашова Саратовской области»

**«РАССМОТРЕНО»**  
На заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Заместитель директора по ВР  
МОУ СОШ № 3 г. Балашова  
\_\_\_\_\_/И.А. Алехина  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Директор МОУ СОШ №3  
г. Балашова  
\_\_\_\_\_/Е.В. Полянская  
Приказ № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса**  
**внеурочной деятельности**  
**«Легкая атлетика»**

(Приложение к ООП НОО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 2 — 5 класс (7-10 лет).

Составитель:  
учитель физической культуры  
Гриднев А.В.

## Пояснительная записка

В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования и учебно-тренировочные работы.

Основная задача легкой атлетики – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд, стойких защитников Родины. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации, резервов сборных команд, спортивных обществ и ведомств;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовку и выполнение нормативов соответственно возрасту.

Для выполнения Программы учащимися отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа спортивно-оздоровительная (СОГ);
- группа начальной подготовки (НП);
- группа учебно-тренировочная (УТ).

В настоящей программе учебный материал дается в виде упражнений, основных теоретических и практических сведений. В соответствии с конкретными условиями (состояние спортивной базы, уровень подготовленности учащихся и др.) в программу, по ходатайству тренерского совета юколы и с разрешения Министерства образования и науки УР, могут вноситься необходимые изменения, однако основное направление, принципы и установки программы должны быть сохранены. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнение самостоятельных заданий, строгого соблюдения учебы, тренировки и отдыха, полноценного осуществления профилактически -восстановительных мероприятий.

## Содержание курса внеурочной деятельности

*Теоретический программный материал.*

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в

целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена.** 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 (в процессе 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 (в процессе занятий)

*Практические занятия.*

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными 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 их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

*Практический программный материал.*

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба 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.*

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*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», «Четыре мяча».

**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. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники

передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двухсторонняя игра.

### **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 на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

*Бег.* Свободный 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!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед—вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом — правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу,

метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Изучение курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» во 2х-5х классах направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике 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 по легкой атлетике 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 легкой атлетикой;
- 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.

### **Предметные результаты**

К концу изучения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» **во 2х-5х классах** обучающийся научится:

- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во час	Электронные учебно-методические материалы
1.1	Теоретическая подготовка	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Гигиена спортсмена	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Ознакомление с видами легкоатлетического спорта, правилами соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.1	Общая физическая и специальная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Бег на короткие дистанции	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.1	Эстафетный бег	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2	Кроссовая подготовка	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.1	Метание снаряда, техника и приемы выполнения	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3	Подвижные игры	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ИТОГО:		68 час	

## Формы проведения занятий

Программа предназначена для обучения детей 7 – 11 лет, рассчитана на 1 год обучения – 68 часов. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники выполнения движений. В практической части углублено изучаются технические приемы и комбинации. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в смешанной (мальчики и девочки) группе. Условия набора детей в спортивный клуб: принимаются все желающие, специальной подготовки по данному виду не требуется. Наполняемость в группе составляет 25 человек.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в спортивное объединение по легкой атлетике проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей (законных представителей).

Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

## Учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности

### Учебные материалы для ученика:

- Физическая культура: рабочие программы: Предметная линия учебников В.И. Лях 1-4 классы/ — М.: Просвещение, 2014.

### Методические материалы для учителя:

Перечень компонентов учебно-методического комплекта «Физическая культура» 1-4 класс, которые учитель может рекомендовать к использованию, как в рамках дополнительного модуля интерактивного видео-урока, так и традиционного урока в классно-урочной системе образования:

- Физическая культура: рабочие программы: Предметная линия учебников В.И. Лях 1-4 классы/ — М.: Просвещение, 2014.
- Физическая культура. 1- 4 кл. Учебник для общеобразовательных организаций. /В.И.Лях

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

- Издательство «Просвещение» [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
- Портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>
- <http://spo.1september.ru/>- газета «Спорт в школе» <http://festival.1september.ru/>-
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах, начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
  - [Сайт ГТО https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)

### Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

спортивные коврики, утяжелители, гантели, магнитная доска, эстафетные палочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические палки, скамейка гимнастическая, скакалки, малые мячи для метания по 150 гр, перекладина, мячи набивные, мячи баскетбольные, волейбольные, щиты с кольцами и с сетками, волейбольная сетка.

Приложение 1

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	ЭОР	Дата
---	--------------	------	-----	------



п/п	внеурочной деятельности	проведения занятия по плану		проведения занятия по факту
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				

48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
<b>Итого:</b>	<b>68 часа</b>		