

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Администрация Серовского городского округа

МБОУ ООШ с. Филькино

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

Бакирова А.Г.
Протокол №12 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кропотина Н.Г.
Приказ №41 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «**Легкая атлетика**»

для обучающихся 1-4 классов

г. Серов 2023

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ села Филькино, с учетом плана внеурочной деятельности МБОУ ООШ села Филькино.

Курс ведется в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

Цель курса:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- Укрепление здоровья.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
- Развитие физических способностей.
- Формирование теоретических знаний по физической культуре.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов, рассчитана на 4 года обучения, по 1 часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 – 4 классы по 34 часов, всего 135 часов.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса.

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты освоения программы курса.

Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий

Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

К концу изучения курса дети должны знать:

Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

Технику выполнения легкоатлетических упражнений;

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

К концу изучения курса дети должны уметь:

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Содержание курса внеурочной деятельности

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	0,5	6,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	33	2,5	30,5

Тематическое планирование для 1 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном темпе. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Соблюдать охрану труда
2	Обучить прямолинейному бегу. Подвижная игра «заяц без логова»	правильно выполнять упражнения
3	Обучение технике встречных эстафет.	Работать в группах
4	Подвижная игра «Волк во рву»	Работать в группах
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	правильно выполнять упражнения
6	Перешагивание через натянутую веревку до 50 см. Подвижная игра «Вызов номеров»	Тправильно выполнять упражнения
7	Встречные эстафеты.	Работать в группах
8	Обучить перешагиванию через препятствие с места. Подвижная игра «День и ночь»	Работать в парах
9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Обучить перешагиванию через препятствие в ходьбе. Подвижная игра «У медведя во бору»	Развивать координацию движений
11	Обучить перепрыгиванию через препятствие с 3 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	правильно выполнять

		упражнения
12	Подвижная игра «Космонавты»	Развивать ловкости
13	Обучить перепрыгиванию через препятствие с 3-5 шагов разбега.	правильно выполнять упражнения
14	Подвижная игры, эстафеты.	Работать в группах
15	Обучить технике метания малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Жмурки».	правильно выполнять упражнения
16	Обучить технике метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра по выбору.	правильно выполнять упражнения
17	Подвижная игра «Ловишки»	Работать в группах
18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
19	Закрепить умение метать малый мяч в вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета с этапами до 20 метров.	Работать в группах
21	Обучить бегу с изменением направлений движений. Подвижные игры по выбору.	Работать в группах
22	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки»	правильно выполнять упражнения
23	Закрепить технику встречной эстафеты.	Работать в группах
24	Закрепить перепрыгивание через препятствие с 3 шагов разбега. Подвижная игры по выбору	правильно выполнять упражнения
25	Закрепить перепрыгивание через препятствие с 3-5 шагов разбега.	правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам через препятствия.	Учиться выполнять обязанности судьи
27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	правильно выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Учиться выполнять обязанности судьи
29	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Развивать координацию движений
30	Обучить технике метания малого мяча с места.	правильно выполнять упражнения
31	Закрепить технику метания малого мяча с места.	правильно

	Подвижная игра «День и ночь».	выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча.	Учиться выполнять обязанности судьи
33	Подвижные игры и эстафеты.	Развивать ловкость

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	34	2,5	31,5

Тематическое планирование для 2 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	Соблюдать охрану труда
2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	правильно выполнять упражнения
3	Эстафета.	Работать в группах
4	Подвижная игра «Мяч соседу»	Работать в группах
5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	правильно выполнять упражнения
6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	правильно выполнять упражнения
7	Эстафета	Работать в группах
8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в	Работать в парах

	прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	
9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	Развивать координацию движений
11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	правильно выполнять упражнения
12	Подвижная игра «выбивалы»	Развивать ловкости
13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	правильно выполнять упражнения
14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	Работать в группах
15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	правильно выполнять упражнения
16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	Работать в группах
17	Подвижная игра «Перемена мест»	Работать в группах
18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета	Работать в группах
21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Работать в группах
22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	правильно выполнять упражнения
23	Эстафета круговая	Работать в группах
24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	правильно выполнять упражнения
25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту	Учиться выполнять обязанности судьи
27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	правильно выполнять

		упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Учиться выполнять обязанности судьи
29	Подвижная игра «день, ночь»	Развивать координацию движений
30	Закрепить технику метания малого мяча с места	правильно выполнять упражнения
31	Закрепить технику метания малого мяча с места	правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча	Учиться выполнять обязанности судьи
34	Подвижная игра «выбивалы»	Развивать ловкость

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	34	2,5	31,5

Тематическое планирование для 3 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с ускорением. Подвижная игра «Ловишки»	Соблюдать охрану труда
2	Техника высокого старта. Подвижная игра «Знамя»	Технически правильно выполнять упражнения
3	Техника стартового разгона. Линейные эстафеты.	Технически

		правильно выполнять упражнения
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Работать в группах
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	Технически правильно выполнять упражнения
6	Устойчивое приземление после прыжка в высоту до 60см. Подвижная игра «День, ночь»	Технически правильно выполнять упражнения
7	Техника отталкивания в прыжке в длину с разбега. Игры по выбору.	Работать в группах
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»	Работать в парах
9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Развивать координацию движений
11	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3 шагов разбега. Подвижные игры по выбору.	Технически правильно выполнять упражнения
12	Подвижные игры и эстафеты.	Развивать ловкости
13	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Птички на дереве»	Технически правильно выполнять упражнения
14	Подвижные игры с элементами прыжков.	Работать в группах
15	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Подвижные игры с элементами метания.	Технически правильно выполнять упражнения
16	Техника метания малого мяча с места из и.п. - стоя лицом в направлении метания. Эстафеты.	Работать в группах
17	Подвижные игры и эстафеты.	Работать в группах
18	Метание малого мяча в горизонтальную с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
19	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета с этапами до 25 метров.	Работать в группах

21	Техника бега с изменением направления движений. Подвижная игра «Пятнашки»	Работать в группах
22	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	Технически правильно выполнять упражнения
23	Техника эстафетного бега.	Работать в группах
24	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3 шагов разбега.	Технически правильно выполнять упражнения
25	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры по выбору.	Технически правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту.	Выполнять обязанности судьи
27	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Выполнять обязанности судьи
29	Встречные эстафеты с этапами до 20 метров.	Развивать координацию движений
30	Техника метания малого мяча с места на дальность.	Технически правильно выполнять упражнения
31	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние.	Технически правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча на дальность.	Выполнять обязанности судьи
34	Подвижные игры и эстафеты.	Развивать ловкость

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой тем

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	0,5	2,5
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	0,5	7,5

3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	7	0,5	6,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5
	Итого	34	2,5	31,5

Тематическое планирование для 4 класса.

№ занятия	Темы	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»	Соблюдать охрану труда
2	Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Технически правильно выполнять упражнения
3	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.	Технически правильно выполнять упражнения
4	Подвижная игра «Мяч соседу»	Работать в группах
5	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
6	Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту до 70см. Подвижная игра «День, ночь»	Технически правильно выполнять упражнения
7	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета	Работать в группах
8	Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»	Работать в парах
9	Соревнования по прыжкам с места.	Контролировать свое самочувствие
10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	Развивать координацию движений
11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	Технически правильно выполнять упражнения

12	Подвижная игра «выбивалы»	Развивать ловкости
13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	Технически правильно выполнять упражнения
14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	Работать в группах
15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания. Подвижная игра «Перемена мест»	Технически правильно выполнять упражнения
16	Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. Подвижная игра	Работать в группах
17	Подвижная игра «Перемена мест»	Работать в группах
18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	Технически правильно выполнять упражнения
20	Прямолинейная эстафета	Работать в группах
21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Работать в группах
22	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	Технически правильно выполнять упражнения
23	Эстафета круговая	Работать в группах
24	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	Технически правильно выполнять упражнения
25	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	Технически правильно выполнять упражнения
26	Соревнования по прыжкам в высоту	Выполнять обязанности судьи
27	Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	Технически правильно выполнять упражнения
28	Соревнования по прыжкам в длину.	Выполнять обязанности судьи
29	Подвижная игра «день, ночь»	Развивать

		координацию движений
30	Закрепить технику метания малого мяча с места	Технически правильно выполнять упражнения
31	Закрепить технику метания малого мяча с места	Технически правильно выполнять упражнения
32	Соревнования по метанию мяча	Выполнять обязанности судьи
33	Подвижные игры на развитие быстроты внимания.	Выполнять обязанности судьи
34	Подвижная игра «выбивалы»	Развивать ловкость
35	Подвижные игры с эл.л/атлетики	Развивать ловкость

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597660

Владелец Кропотина Наталья Геннадьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024