


Закрытое административно-территориальное образование
город Заречный Пензенской области
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»
(МОУ «СОШ №222»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МОУ
«СОШ №222»
Протокол № 109 от 29.05.2020



УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «СОШ № 222»
Приказ № 11/ОД от 01.06.2020 г.

 И.И. Якубчук

**Рабочая программа
внеурочной деятельности обучающихся 3-4 классов
«Легкая атлетика»**

Срок реализации – 1 год

Составитель: Гусева Н.Ю
учитель физкультуры МОУ «СОШ №222»

Пензенская область
г. Заречный
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Легкая атлетика» составлена для детей 9-10 лет на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Количество часов распределяется равномерно 102 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Наполняемость групп 10-15 чел.

Цель: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых граждан; воспитание у детей добросовестного отношения к труду, ответственности за свое здоровье, патриотическое воспитание.

Задачи:

- Общими задачами являются укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины, подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по легкой атлетике для коллективов физической культуры общеобразовательных школ, по месту жительства и в летних лагерях.

В соответствии с общими задачами отделения легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи.

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, гигиене, технике безопасности, первой медицинской помощи при травмах, технике и тактике видов спорта, правилах и организации проведения соревнований; инвентаре, правилах поведения на спортивных сооружениях;

- изучение основ тактики и техники различных видов спорта;

- формирование и развитие потребности ребёнка в систематических занятиях физкультурой, в проведении спортивного досуга.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Спортивные соревнования в секции и между объединениями повышают интерес к занятиям.

Условия реализации программы:

В школе имеется оборудованная материально-техническая база: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический уголок, два спортивных зала, где оборудованы

площадка для игры в баскетбол, волейбол; лыжная база, бассейн (малой глубины). Имеются также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, комната для хранения инвентаря.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Программа не предполагает достижения высоких спортивных результатов, задачей является сохранение и укрепление физического здоровья ребёнка. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм комплекса ГТО для данной возрастной группы.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Количество часов		
		ВСЕГО	Теоретические занятия	Практические занятия

1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	
6	Правила соревнований	1	1	
7	Общая физическая подготовка	54		54
8	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний	42		42
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
10	ИТОГО:	102	6	96

Основное содержание обучения (102 часа)

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья. **(1 час)**

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. **(1 час)**

Гигиена спортсмена и закаливание. 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. **(1 час)**

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.
(Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.) **(1 час)**

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. **(1 час)**

Знакомство с правилами соревнований. (1 час)

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

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. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); 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».

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.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

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

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 и 400 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, тройной, пятерной, в высоту; 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 и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) 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 тол

Распределение учебного материала

Четверть	неделя		№ занятия	Учебный материал
П е р в а я ч е т в е р т ь	1	Теория	1	Физическая культура и спорт в РФ. 1ч
			2	История развития легкоатлетического спорта 1ч
			3	Гигиена спортсмена и закаливание 1ч
	2		4	Места занятий, их оборудование и подготовка 1ч
			5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой 1ч
			6	Правила соревнований 1ч
	3	Легкая атлетика	7	Спортивная ходьб. 1ч
			8	Спортивная ходьба 1ч
			9	Изучение техники бега- спринт 1ч
			10	Изучение техники бега - спринт 1ч
			11	Изучение техники бега- спринт 1ч
			12	Бег на короткие дистанции 30м 1ч
		4	13	Бег на короткие дистанции 60м 1ч
			14	Бег на короткие дистанции 100м 1ч
			15	Бег на короткие дистанции 200м 1ч
		5	16	Бег на короткие дистанции. Контрольное занятие 60м 1ч
			17	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков 1ч
			18	Прыжки в длину с/м. Инструктаж по технике безопасности 1ч
			19	Прыжки в длину с/м 1ч
			20	Прыжки в длину с 3 шагов разбега 1ч
			21	Прыжки в длину с 10м разбега, фаза полета 1ч
		6	22	Прыжки в длину с/м Контрольное занятие 1ч
			23	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки 1ч
			24	Эстафетный бег, старт и бег по дистанции 1ч
			25	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки 1ч
		7	26	Эстафетный бег, Контрольное занятие 1ч
			27	Прыжки в высоту- основы техники «перешагивание» 1ч
8	28		Прыжки в высоту- основы техники «перешагивание» 1ч	
	29		Прыжки в высоту- основы техники «перешагивание» с 3 шагов подбега 1ч	
30	Прыжки в высоту- основы техники «перешагивание» с 10м подбега 1ч			
9	31	Прыжки в высоту. Контрольное занятие 1ч		
	32	Кроссовая подготовка, равномерный бег 15 мин 1ч		
	33	Кроссовая подготовка, равномерный бег 20 мин 1ч		
	34	Кроссовая подготовка, равномерный бег		
В т о р а я	10			
	11			
12				

ч е т в е р т ь	13			30 мин. 1ч
			35	Кроссовая подготовка 30 мин. 1ч
			36	Кроссовая подготовка 20 мин. Контрольное занятие 1ч
			37	Спортивная ходьба 1ч
	14	Лыжная подготовка	38	Спортивная ходьба 1ч
			39	Лыжи – развитие выносливости, равномерный бег 1ч
			40	Лыжи – развитие выносливости, равномерный бег 1ч
			41	Лыжи – развитие выносливости, равномерный бег 1ч
	15	Легкая атлетика	42	Лыжи – развитие выносливости, равномерный бег 1ч
			43	Бег на короткие дистанции. (30м) 1ч
			44	Бег на короткие дистанции. (60м) 1ч
			45	Бег на короткие дистанции. (100м) 1ч
	16		46	Бег на короткие дистанции. (60м) Контрольное занятие 1ч
			47	Прыжки в длину с разбега 10м 1ч
			48	Прыжки в длину с разбега 15м 1ч
			49	Прыжки в длину с разбега 20м 1ч
	17		50	Прыжки в длину с разбега, контрольное занятие 1ч
			51	Метание мяча на дальность с/м, основы техники 1ч
			52	Метание мяча на дальность с трех шагов 1ч
53			Метание мяча на дальность с подбега 1ч	
18		54	Метание мяча на дальность, контрольное занятие 1ч	
		55	Лыжи – развитие выносливости, прогулка 1ч	
		56	Лыжи – развитие выносливости, прогулка 1ч	
19	Лыжная подготовка	57	Лыжи – развитие выносливости, прогулка 1ч	
		58	Лыжи – развитие выносливости, прогулка 1ч	
		59	Одновременный одношажный ход. 1ч.	
Т р е т ь я	20		60	Одновременный бесшажный ход. 1 ч.
			61	Прыжки в высоту способом "перешагивание" - основы техники 1ч
	21	Легкая атлетика	62	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с трех шагов 1ч
			63	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с подбега 10м 1ч
			64	Прыжки в высоту способом "перешагивание" 1ч
	22		65	Прыжки в высоту способом "перешагивание". Контрольное занятие
			66	Кроссовая подготовка 20 мин 1ч
			67	Кроссовая подготовка 30 мин 1ч
	23		68	Кроссовая подготовка 30 мин 1ч
			69	Кроссовая подготовка 20 мин 1ч
	24		70	Кроссовая подготовка. Бег на средние учебные дистанции 800м
71			Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 20 минут 1ч	
ч е				

Т в е р т ь	25	72	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 15 минут 1ч
		73	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 20 минут 1ч
		74	Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 15 минут 1ч
		75	Кроссовая подготовка. Контрольное занятие 2000м
		76	Челночный бег 3*10м и 6*10м. Встречная эстафета 1ч
	26	77	Челночный бег 3*10м и 6*10м. Встречная эстафета 1ч
		78	«Веселые старты» 1ч
		79	«Веселые старты» 1ч
	27	80	Повторный бег 2*60м. Контрольный урок метание мяча в цель
		81	Повторный бег 2*80м. Контрольный урок метание мяча на дальность
	28	82	Подвижные игры с элементами прыжков, бега, метания 1ч
		83	Подвижные игры с элементами прыжков, бега, метания 1ч
		84	Подвижные игры с элементами прыжков, бега, метания 1ч
	29	85	Кроссовый бег 1000м. Контрольное занятие 1ч
		86	Кроссовый бег 2000м. Подвижные игры 1ч
87		Кросс в умеренном темпе 20мин в сочетании с ходьбой 1ч	
30	88	Кросс в умеренном темпе 30мин в сочетании с ходьбой 1ч	
	89	Подвижные игры с элементами легкой атлетики 1ч	
	90	Подвижные игры с элементами легкой атлетики 1ч	
Ч е т в е р т а я ч е т в е р т ь	31	91	Метание гранаты на дальность, техника с места 1ч
		92	Метание гранаты на дальность, техника с 3 шагов 1ч
		93	Метание гранаты на дальность, техника с разбега 1ч
	32	94	Метание гранаты на дальность с разбега, контрольное занятие 1ч
		95	Подвижные игры с элементами эстафетного бега 1ч
		96	Подвижные игры с элементами эстафетного бега 1ч
	33	97	Техника низкого старта 1ч
		98	Техника низкого старта 1ч
		99	Техника низкого старта, бег по дистанции 1ч
	34	100	Техника низкого старта, бег по дистанции 1ч
		101	Контрольный старт 200м 1ч
		102	Контрольный старт 60м 1ч

Массовые мероприятия: Участие в спортивных праздниках и массовых мероприятиях спортивной направленности, днях здоровья, «Лыжне России», легкоатлетической пробежке и «Кроссе Нации».

Работа с родителями: Весёлые старты «Мама, папа и я – спортивная семья»

Привлечение родителей для участия в кроссе Нации, лыжне России, спортивных конкурсах «Мама, папа, я- спортивная семья», «Семейные веселые старты»

Контрольные нормативы первого года обучения

составлены на основе видов испытаний и норм 1 ступени комплекса ГТО

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,5	9,1	10,1	9,5
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,0	5,4	6,2	5,6
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,25	1,65	1,1	1,2
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	12
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,30 без учета времени	8,00 без учета времени	9,00 без учета времени	8,30 без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8

Литература

Для педагога:

1. Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции», М.: «Просвещение», 1986 г.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. М. 1974.
3. Должников И.И., ГТО в школе. М. 1983.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта-легкая атлетика учебник под ред.Г.В.Грецова, А.Б.Янковского,М.2014г
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

6. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г