Рабочая программа внеурочной деятельности для младших школьников
«Легкая атлетика»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 1-2 класс
Направление: спортивно-оздоровительное
Автор программы:
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. 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. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаю в каждое занятие.

Цели программы:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
3. Развитие физических способностей.
4. Формирование теоретических знаний по физической культуре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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.
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.
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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 класса, 33 часа в год. На 1 час в неделю для 2 класса, 34 часа в год.

Тематическое планирование для 1 класса				
№	**Тема**	**Содержание**	**Кол-во**	**дата**
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Тестирование	1 час	
2.	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Два мороза».	1 час	
3.	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.	Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава. Игра «Северные и южные Ветра», «Замри на месте»	1 час	
4.	Круговая эстафета. Игра «Казаки и разбойники».	Круговая эстафета, ОРУ. Игра «Казаки и разбойники». Упражнения на развитие силы рук.	1 час	
5.	Эстафеты с различными предметами	Эстафеты с различными предметами, ОРУ. Игра «Ручеек». Упражнения на	1 час	

		внимание.		
6.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Встречные эстафеты. Игра «Орехи». Упражнения на развитие силы рук и ног.	1 час	
7.	Круговая эстафета. Игра «Салки».	Круговая эстафета, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	
8.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза» .	Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Два мороза» . Упражнения на внимание.	1 час	
9.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты . Игра « Знамя».	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра « Знамя». Упражнения на развитие силы рук и ног.	1 час	
10.	Круговая тренировка. Игра « Знамя».	Круговая тренировка, ОРУ. Игра « Знамя». Упражнения на внимание.	1 час	
11.	Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами.	Бег на выносливость, беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с различными предметами. Игра «Салки»	1 час	
12.	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета.	Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Пятнашки обыкновенные». Упражнения на развитие скоростных качеств.	1 час	
13.	Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты.	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра « Третий лишний». Упражнения на внимание.	1 час	
14.	Прыжки через различные предметы, эстафеты с	Прыжки через различные предметы, ОРУ, эстафеты с различными	1 час	

	различными предметами.	предметами. Игра «Сильный бросок».		
15.	Прыжки с места, круговая эстафета.	Прыжки с места, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.). Игра «Воробушки и кот».	1 час	
16.	Круговая тренировка. Игра «Жмурки».	Круговая тренировка, ОРУ. Игра «Жмурки». Упражнения на внимание.	1 час	
17.	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, прыжки через различные предметы. Игра « Защита укрепления»	1 час	
18.	Круговая эстафета. Игра «Ванька-встанька»	Беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.) Имитация поз и движений различных животных. Игра для формирования правильной осанки. Игра «Ванька-встанька»	1 час	
19.	Преодоление полосы препятствий, Эстафеты с различными предметами.	Преодоление полосы препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с различными предметами. Игра «Да и нет»	1 час	
20.	Круговая тренировка, Игра « Попрыгунчики»	Круговая тренировка, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра « Попрыгунчики»	1 час	
21.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель. Круговая эстафета. Игра «Защита крепости». Упражнение на развитие силы.	1 час	
22.	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с	Бег преодолением препятствий. Беговые и прыжковые упражнения.	1 час	

	различными предметами.	Эстафета с различными предметами. Игра «Зайцы в огороде»		
23.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игра «Защита крепости». Упражнения на внимание	1 час	
24.	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность.	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность. Игра «Лови мяч». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	
25.	Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой»	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Охота за шапкой». Упражнения на внимание.	1 час	
26.	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Игра «Охота за шапкой».	1 час	
27.	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Кошки-мышки».	1 час	
28.	Круговая эстафета. Тестирование.	Круговая эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Тестирование. Игра «Защита знамени»	1 час	
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Удочка»	1 час	
30.	Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга» .	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Вытолкни из круга» .ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения	1 час	

31.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «У медведя во бору».	1 час	
32.	Эстафета с различными предметами.	Эстафета с различными предметами. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие реакции. Игра «Гуси - лебеди».	1 час	
33.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Мячик кверху». Упражнения на развитие силы.	1 час	
	ИТОГО		**33 часа**	

Тематическое планирование для 2 класса

№	**Тема**	**Содержание**	**Кол-во**	**дата**
1	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий.	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Волки и овцы»	1 час	
2	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Двенадцать палочек». Упражнения на гибкость	1 час	
3	Круговая эстафета. Игра «Салки».	Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростных качеств.	1 час	
4	Обучение перешагиванию через препятствие с места и	Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе.	1 час	

	в ходьбе. Эстафеты с различными предметами.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Городок-бегунок». Упражнения на гибкость.		
5	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. ОРУ. Игра « Салки».	1 час	
6	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий.	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лошадки».	1 час	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета.	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета. ОРУ. Игра «Замри на месте». Упражнения на внимание.	1 час	
8	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета. ОРУ. Игра «Северные и южные ветра». Упражнения на развитие силы.	1 час	
9	Полоса препятствий. Игра «Кто дальше».	Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
10	Круговая эстафета. Игра «Кто дальше».	Бег по разметкам в коридоре шириной 50 см. Бег змейкой. ОРУ. Круговая эстафета. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие силы.	1 час	
11	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на	1 час	

		гибкость		
12	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
13	Повторная тренировка. Игра «Медведь спит».	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит».	1 час	
14	Эстафеты с различными предметами, Игра «Море волнуется» .	Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Море волнуется». Упражнения на внимание.	1 час	
15	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Зеваки». Упражнения на развитие силы.	1 час	
16	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	Бег по разметкам. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	1 час	
17	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Встречный бой»	1 час	
18	Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета.	Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета. ОРУ. Игра «Защита крепости». Упражнения на внимание.	1 час	
19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с	1 час	

	Эстафета с различными предметами.	различными предметами. Игра «Черепаха». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.		
20	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация движений различных животных. Игра «Тяни - пускай».	1 час	
21	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость	1 час	
22	Встречная эстафета. Игра «Преследование прыжками».	Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см. Встречная эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Преследование прыжками». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1 час	
23	Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя».	Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие стартовой скорости. Игра «Знамя».	1 час	
24	Бег по пересеченной местности до 2 км. Тестирование	Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Тестирование. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Почему и потому».	1 час	
25	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	1 час	

26	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. Игра «Волки и овцы».	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
27	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега.	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит».	1 час	
28	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Достань камешек»	1 час	
29	Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок».	Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
30	Бег на выносливость 15 мин.	Бег на выносливость 15 мин. ОРУ. Игра «Кто дальше».Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	
31	Бег на короткие дистанции. Игра «Защита крепости».	Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра «Защита крепости».	1 час	
32	Круговая тренировка. Круговая тренировка.	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Лапта». Упражнения на гибкость	1 час	
33	Бег с преодолениям препятствий. Тестирование	Бег с преодолениям препятствий. ОРУ. Тестирование. Игра «12 записок»	1 час	
34	Бег на выносливость. Игра	Бег на выносливость. ОРУ. Беговые	1 час	

	«Городки»	и прыжковые упражнения. Игра «Городки».Упражнение на развитие координационных способностей.		
	ИТОГО		**34 часа**	

Содержание курса

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжкого-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 1-2 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 упражнения. 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 техники 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.

Используемая литература

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика». М; Просвещение, 2011.

Садыкова С.Л.Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время Волгоград, Учитель 2008

Материально-техническое обеспечение

Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, флажки, кубики, кегли, обручи, скакалки, мячи резиновые разного диаметра, гимнастические скамейки, мячи набивные**.**