

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете.
протокол №1 от «30» августа 2017г.



Утверждаю:
директор
приказ № 196 от «30» августа 2017
/ И.А.Дубовская
(подпись руководителя образовательной организации)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
1-3 классы

спортивно-оздоровительное направление

г. Красноуфимск

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям внеурочной деятельности;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности внеурочной деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели и пути их достижения;
- *договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;*
- *осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- вести диалог, выслушивают друг друга, признают различные точки зрения, аргументируют свою точку зрения;
- договариваться друг с другом, принимать конструктивные решения, распределять роли в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свои поступки и поступки окружающих;
- решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- решать проблемы творческого и поискового характера;
- использовать словари, справочники, сеть Интернет для сбора необходимой теоретической информации;
- овладевать приёмами сравнения, обобщения, синтеза и анализа, установления причинно-следственных связей, построения рассуждения.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания для выбора и выполнения физических нагрузок и упражнений;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.*

Предметные результаты

Выпускник научится:

- формировать первоначальные представления о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта.

Выпускник получит возможность научиться:

- *овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*
- *формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.*

Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» с указанием форм организации и видов деятельности

1. Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят:

- простейшие виды построений и перестроений;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- ОРУ с предметами: гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, скакалками, малыми обручами, мешочками (150-200 г);
- упражнения в лазании и перелезании;
- упражнения в равновесии;

- несложные акробатические упражнения.

Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

2. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработке умения выполнять правила общественно порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

3. Легкоатлетические упражнения.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят в составную часть каждого занятия физической культурой, а также многих видов спорта.

В программный материал входит:

- бег на короткие и длинные дистанции,
- специальные беговые упражнения;
- челночный бег,
- ускорения с высокого старта на различные отрезки;
- прыжки в длину с места, с разбега, прыжки через предметы;
- запрыгивание и спрыгивание;
- метание в цель и на дальность.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.
- комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:
 - беседа,
 - инструктажи;
 - общефизическая подготовка;
 - игры;
- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты.

Виды деятельности:

- здоровье – берегающая;
- практическая;
- практико-ориентированная:
- простейшие виды построений и перестроений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- ОРУ с предметами: гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, скакалками, малыми обручами, мешочками;
- упражнения в лазании и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- несложные акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- бег на короткие и длинные дистанции;
- специальные беговые упражнения;
- челночный бег;
- ускорения с высокого старта на различные отрезки;
- прыжки в длину с места, с разбега, прыжки через предметы;
- запрыгивание и спрыгивание;
- метание в цель и на дальность.

Тематическое планирование 1 класс

№ ур ка	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
2.	Спец. беговые упражнения, ускорения 3 +30м.	1
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" Русские народные игры. «Ловушка».	1
4.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1
5.	Старты из различных исходных положений	1
6.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" , «Волки во рву»	1
7.	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены" Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1

8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Караси и щука»	1
9.	Метание мяча в цель. «Перестрелка»	1
10.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1
11.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1
12.	Равномерный бег 6 мин. Спец. беговые упражнения	1
13.	Равномерный бег 6 мин. Спец. беговые упражнения	1
14.	Комплекс упражнений на развитие силы	1
15.	Упражнения с гантелями	1
16.	Упражнения на гимнастических скамейках	1
17.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
18.	Бег на короткие дистанции. Старты из различных исходных положений	1
19.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор	1
20.	Равномерный бег 6 мин. Спец. беговые упражнения	1
21.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	1
22.	Развитие быстроты.	1
23.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	1
24.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1
25.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1
26.	Упражнения со скакалкой	1
27.	Челночный бег	1
28.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1
29.	Метание мяча на дальность	1
30.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1

31.	Бег 1000м.Игра пионербол	1
32.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
33.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
2.	Спец. беговые упражнения, ускорения 3 +30м.	1
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены"	1
4.	Закрепление прыжка в длину с места	1
5.	Старты из различных исходных положений	1
6.	Игры с прыжками:«Волки во рву».Прыжки в длину	1
7.	Равномерный бег до 1500м.	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Караси и щука»	1
9.	Метание мяча в цель. «Перестрелка»	1
10.	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1
11.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1
12.	Равномерный бег 6 мин.Спец. беговые упражнения	1
13.	Равномерный бег 6 мин.Спец. беговые упражнения	1
14.	Комплекс упражнений на развитие силы	1
15.	Упражнения с гантелями	1
16.	Упражнения на гимнастических скамейках	1
17.	Спец.прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега	1
18.	Бег на короткие дистанции. Старты из различных исходных положений	1

19.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	1
20.	Равномерный бег 6 мин. Спец. беговые упражнения	1
21.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	1
22.	Развитие быстроты.	1
23.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1
24.	Игры с бегом: «Караси и щука»	1
25.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1
26.	Упражнения со скакалкой	1
27.	Челночный бег, спец. беговые упражнения	1
28.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1
29.	Метание мяча на дальность	1
30.	Игры с бегом: «Волки во рву»	1
31.	Бег 1000м. Игра пионербол	1
32.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
33.	Эстафетный бег, передача палочки	1
34.	Кросс до 1500м. Игра футбол	1

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Т/б.	1
2.	Ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены"	1
4.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
5.	Старты из различных исходных положений	1

6.	Игры с прыжками: «Волки во рву». Прыжки в длину	1
7.	Равномерный бег до 1500м.	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Караси и щука»	1
9.	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
10.	Равномерный бег до 1500м.	1

11.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1
12.	Равномерный бег 6 мин .Спец. беговые упражнения	1
13.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	1
14.	Комплекс упражнений на развитие силы	1
15.	Метание предмета в цель. Игры «Охотник и зайцы»	1
16.	Упражнения на гимнастических скамейках. Игра «Укради флажок»	1
17.	Спец.прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега	1
18.	Бег на короткие дистанции. Старты из различных исходных положений. Игра в пионербол.	1
19.	Передаче мяча в парах.. Подвижная игра "Мяч из круга".	1
20.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
21.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	1
22.	броски и ловля мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» Развитие быстроты.	1
23.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание . Игра-соревнование "Веселые старты"	1
24.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра "День и ночь" «Караси и щука»	1
25.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1
26.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Прыжки на скакалке.	1
27.	Челночный бег, спец. беговые упражнения	1

28.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1
29.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. Метание мяча на дальность	1
30.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в эстафетах с бегом ,прыжками и метанием .Игры с бегом: «Волки во рву»	1
31.	Бег 1000м. Игра пионербол	1
32.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование бросков и ловли мяча. Игра в пионербол. Игра-соревнование "Веселые старты"	1
33.	Эстафетный бег, передача палочки	1
34.	Кросс до 1500м. Игра футбол	1