

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Инзенская начальная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.  
г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_ М.М.Тимофеева  
Приказ № 65 от «30» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Классы: 1-4

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Общее количество часов по плану: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Рабочую программу разработал: Павлушин Николай Васильевич  
Должность: учитель физической культуры

Год разработки: 2023

## 1. Планируемая результативность программы.

Даная программа рассчитана на достижение первого и второго **уровней результатов:**

- **первый уровень** – приобретение школьником социальных знаний
- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

### **Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение.

Удельный вес внеурочной деятельности в достижении метапредметных результатов достаточно велик. **Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

В результате внеурочной деятельности у обучающихся будут сформированы

### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «лёгкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
- раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями.
- ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
- выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лёгкой атлетики.

### **Регулятивные УУД:**

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

### **Коммуникативные УУД:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходиться к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
  - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

#### **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

#### **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- сила воли - способность преодолевать значительные затруднения;
- трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств;
  - выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы;
  - решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;
  - мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;
  - уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера;
  - дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека;
  - самостоятельность и инициативность – это умение намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;
  - воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств и опирается на его моральные качества

#### **Демонстрация успешности обучающихся:**

- участие в спортивных мероприятиях городского, краевого, Всероссийского уровней;
- участие обучающихся в общешкольных спортивных мероприятиях;
- выполнение контрольных нормативов.

## **2.Содержание программы курса (занятий) внеурочной деятельности Бег на короткие дистанции.**

Техника бега на короткие дистанции.

Обучение технике бега.

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега 4\*100 м.

Обучение технике эстафетного бега.

Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Техника метания малого мяча. Обучение технике метания малого мяча.

Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча.

Метание гранаты.

Техника метания гранаты. Обучение технике метания гранаты.

### 3. Тематический план

№	Тема занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов.	Вид занятия
1.	Бег на короткие дистанции.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Теоретическое. (практическое)
2.	Беговые упражнения.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
3.	Беговые упражнения.	Выполнение упражнений на развитие выносливости	1	Практическое
4.	Высокий старт и стартовый разгон.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
5.	Бег с высокого старта.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
6.	Бег с ходу.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
7.	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	2	Практическое
8.	Подвижные игры. Эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	1	Практическое
9.	Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
10.	Бег с ускорением на дистанции 20-30м.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
11.	Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.	Игровая деятельность	1	Практическое
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	1	Практическое
13.	Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений на	1	Практическое

		развитие прыжковых качеств		
14.	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	1	Практическое
15.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	1	Практическое
16.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	Игровая деятельность	2	Практическое
17.	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	1	Практическое
18.	Метание малого мяча с двух-трех шагов.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	1	Практическое
19.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	1	Практическое
20.	Метание малого мяча на дальность.	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств	1	Практическое
21.	Подвижные игры с элементами метаний.	Игровая деятельность, выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое
22.	Бег 30 метров с высокого старта.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
23.	Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	1	Практическое
24.	Прыжок в длину с разбега.	Выполнение упражнений на развитие прыжковых качеств	1	Практическое

25.	Челночный бег 3-10 м	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	1	Практическое
26.	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Игровая деятельность	2	Практическое
27.	Длительный бег в равномерном темпе.	Выполнение упражнений на развитие выносливости	1	Практическое
28.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	Игровая деятельность	2	Практическое
29.	Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50 м.	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств	2	Практическое, теоретическое
	Итого		34	

