

**Муниципальное образование – городской округ**  
(учредитель)

**города Рязани Рязанской области**

(город)

**МБОУ «Школа № 58 имени Героя Российской Федерации,**  
**гвардии капитана Орлова Сергея Николаевича»**

(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
Методического Совета  
29.08.2017 г.  
Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель  
директора по ВР  
Е.В. Дындикова  
\_\_\_\_\_  
29.08.2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Школа № 58»  
Е.А.Егорова  
\_\_\_\_\_  
29.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**« Легкая атлетика »**  
*название программы*

**(Спортивно-оздоровительное направление)**  
*название направления*

**Уровень образования (класс): 1-4 классы**

**Срок реализации программы – 4 года (135 часов)**

**Составители: МО учителей физической  
культуры**

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

### **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.

## **2. Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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, гигиена одежды, обуви и мест занятий

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.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### 3. Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Дата	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

### Календарно-тематическое планирование для 1 класса.

№ заня тия	Дата план а	Дата факта	Темы
1			Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»
2			Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3			Эстафета.
4			Подвижная игра «Мяч соседу»
5			Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
6			Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»
7			Эстафета
8			Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»

9			Соревнования по прыжкам с места.
10			Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»
11			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
12			Подвижная игра «выбивалы»
13			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»
14			Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»
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»
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
17			Подвижная игра «Перемена мест»
18			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
19			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
20			Прямолинейная эстафета
21			Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»
22			Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
23			Эстафета круговая
24			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
25			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
26			Соревнования по прыжкам в высоту

27			Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
28			Соревнования по прыжкам в длину.
29			Подвижная игра «день, ночь»
30			Закрепить технику метания малого мяча с места
31			Закрепить технику метания малого мяча с места
32			Соревнования по метанию мяча
33			Подвижная игра «выбивалы»

### Учебно-тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Дата	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

### Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ за ня ти я	Дата план а	Дата факт а	Темы
1			Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»
2			Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»

3		Эстафета.
4		Подвижная игра «Мяч соседу»
5		Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
6		Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»
7		Эстафета
8		Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
9		Соревнования по прыжкам с места.
10		Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»
11		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
12		Подвижная игра «выбивалы»
13		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»
14		Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»
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»
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
17		Подвижная игра «Перемена мест»
18		Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
19		Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
20		Прямолинейная эстафета
21		Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»



22		Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
23		Эстафета круговая
24		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
25		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
26		Соревнования по прыжкам в высоту
27		Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
28		Соревнования по прыжкам в длину.
29		Подвижная игра «день, ночь»
30		Закрепить технику метания малого мяча с места
31		Закрепить технику метания малого мяча с места
32		Соревнования по метанию мяча
34		Подвижная игра «выбивалы»

### Учебно-тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Дата	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

### Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ зан яти я	Дата плана	Дата факт а	Темы
1			Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»
2			Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3			Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.
4			Подвижная игра «Мяч соседу»
5			Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
6			Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту до 70см. Подвижная игра «День, ночь»
7			Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета
8			Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»
9			Соревнования по прыжкам с места.
10			Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»
11			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
12			Подвижная игра «выбивалы»
13			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»
14			Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»
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»
16			Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. Подвижная игра
17			Подвижная игра «Перемена мест»
18			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и

			вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.
19			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.
20			Прямолинейная эстафета
21			Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»
22			Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
23			Эстафета круговая
24			Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
25			Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
26			Соревнования по прыжкам в высоту
27			Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
28			Соревнования по прыжкам в длину.
29			Подвижная игра «день, ночь»
30			Закрепить технику метания малого мяча с места
31			Закрепить технику метания малого мяча с места
32			Соревнования по метанию мяча
34			Подвижная игра «выбивалы»

#### Учебно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Дата	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

### Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

№ зан яти я	Дата плана	Дата факт а	Темы
1			Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»
2			Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3			Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.
4			Подвижная игра «Мяч соседу»
5			Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
6			Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту до 70см. Подвижная игра «День, ночь»
7			Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета
8			Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»
9			Соревнования по прыжкам с места.
10			Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»
11			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
12			Подвижная игра «выбивалы»
13			Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»
14			Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»

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»
16			Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. Подвижная игра
17			Подвижная игра «Перемена мест»
18			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.
19			Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.
20			Прямолинейная эстафета
21			Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»
22			Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»
23			Эстафета круговая
24			Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
25			Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»
26			Соревнования по прыжкам в высоту
27			Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
28			Соревнования по прыжкам в длину.
29			Подвижная игра «день, ночь»
30			Закрепить технику метания малого мяча с места
31			Закрепить технику метания малого мяча с места
32			Соревнования по метанию мяча
34			Подвижная игра «выбивалы»