

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ШИРОКОЕ»
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от
«31» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«31» августа 2017 г.

И.И. Сошкина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивному кружку «Лёгкая атлетика»

Уровень обучения (класс) начальное общее образование 3-4 класс

Общее количество часов: 35

Количество часов в неделю: 1 Уровень базовый

Программа разработана на основе авторской программы: физическая культура: 1-4 классы: А.П Матвеева. - М: Просвещение. 2014.

с. Широкое
2017

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивного кружка «Лёгкая атлетика» для 3-4 классов на 2016-2017 учебного год разработана и составлена в соответствии с **Государственным стандартом образования по физической культуре второго поколения**, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по данной дисциплине, на основе программы по физической культуре автора А.П. Матвеева.

Планируемые результаты освоения данной предметной программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

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. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, 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.

Подвижные игры. *Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лопта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча» 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. Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи

мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра. 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, 300, 400, 500, 600 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, 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, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча 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 толчка.

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			П	Ф
Раздел 1. Теоретические занятия (2 занятия – 2 часа) «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»				
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	1		
«История развития легкой атлетики» (1 занятие–1 час)				
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		
Раздел 2. Практические занятия (32 занятия – 32 часа)				
	Бег на короткие дистанции (10 занятий – 10 часов)			
3	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1		
4	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1		
5	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1		
6	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1		
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок 1- выполнение стартовых команд. Спортивная игра в баскетбол	1		
8	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление	1		

	стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол			
9	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	1		
10	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1		
11	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1		
12	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		
	Прыжки в длину (4 занятия – 4 часа)			
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1		
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол	1		
15	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1		
16	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1		
	Эстафетный бег (4 занятия – 4 часа)			
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра	1		
18	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1		
19	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1		
20	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100	1		
	Метание мяча (4 занятия – 4 часа)			
21	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол	1		
22	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.	1		

	Спортивная игра в волейбол			
23	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1		
24	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1		
	Кроссовая подготовка (10 занятий – 10 часов)			
25	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1		
26	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400- 500 м. Подвижная игра	1		
27	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1		
28	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол	1		
29	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра	1		
30	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол	1		
31	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол	1		
32	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1		
33	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1		
34	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		