

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

РАССМОТРЕНО на  
заседании педагогического  
совета

Протокол № 1 от  
«28» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

«28» августа 2021 г.

И.И. Сошкина

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ  
«СОШ с.Широкое»

И.И. Сошкина

приказ от 24.08.21 - № 193



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по спортивному кружку «Лёгкая атлетика»

Уровень обучения (класс) начальное общее образование 1-2 класс

Общее количество часов: 35

Количество часов в неделю: 1

Уровень базовый

Учитель Губанова И.В.

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

с. Широкое  
2021

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа спортивного кружка «Лёгкая атлетика» для 1-2 классов на 2021-2022 учебный 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><b>Личностные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
<i><b>Регулятивные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i></li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
<i><b>Познавательные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
<i><b>Коммуникативные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			П	Ф
<b>Раздел 1. Теоретические занятия (2 занятия – 2 часа) «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b>				
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. <b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	1		
<b>«История развития легкой атлетики» (1 занятие–1 час)</b>				
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		
<b>Раздел 2. Практические занятия (32 занятия – 32 часа)</b>				
	<b>Бег на короткие дистанции (10 занятий – 10 часов)</b>			
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 стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1		
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		
	<b>Прыжки в длину (4 занятия – 4 часа)</b>			
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		
	<b>Эстафетный бег (4занятия – 4 часа)</b>			
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		
	<b>Метание мяча (4 занятия – 4 часа)</b>			

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. Спортивная игра в волейбол	1		
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		
	<b>Кроссовая подготовка (10 занятий – 10 часов)</b>			
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		
35	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		



