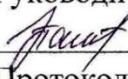


Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО  Патрушева Н.В. Протокол № <u>7</u> От « <u>24</u> » июня 2019 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» на педагогическом совете Протокол № <u>13</u> От « <u>25</u> » июня 2019 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МАОО СОШ № 5  Федорова И.А. Приказ № <u>90</u>-ОД От « <u>26</u> » июня 2019 г.</p> 
--	---	---

Рабочая программа по курсу Легкая атлетика для 1-2 класса

Разработана в соответствии с требованиями
федерального государственного стандарта
начального общего образования второго
поколения

Программу разработал
Канипов М. Э.
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-9 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год в 1- м классе, 34 часа 2-класса, всего – 68 часов).

Цель программы– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательной тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Тематическое планирование для 1 класса				
№	Тема	Содержание урока	Кол-во	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Тестирование	1 час	
2.	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Два мороза».	1 час	
3.	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава.	Силовые упражнения для мышц спины и коленного сустава. Игра «Северные и южные Ветра», «Замри на месте»	1 час	
4.	Круговая эстафета. Игра «Казачки и разбойники».	Круговая эстафета, ОРУ. Игра «Казачки и разбойники». Упражнения на развитие силы рук.	1 час	
5.	Эстафеты с различными предметами	Эстафеты с различными предметами, ОРУ. Игра «Ручеек». Упражнения на внимание.	1 час	
6.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты	Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Встречные эстафеты. Игра «Орехи». Упражнения на развитие силы рук и ног.	1 час	
7.	Круговая эстафета. Игра «Салки».	Круговая эстафета, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	
8.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза» .	Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Два мороза» . Упражнения на внимание.	1 час	
9.	Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты . Игра « Знамя».	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра « Знамя». Упражнения на развитие силы рук и ног.	1 час	
10.	Круговая тренировка. Игра « Знамя».	Круговая тренировка, ОРУ. Игра « Знамя». Упражнения на внимание.	1 час	
11.	Бег на выносливость. Эстафеты с различными	Бег на выносливость, беговые и прыжковые упражнения.	1 час	

	предметами.	Эстафеты с различными предметами. Игра «Салки»		
12.	Прыжки через различные предметы, круговая эстафета.	Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Пятнашки обыкновенные». Упражнения на развитие скоростных качеств.	1 час	
13.	Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты.	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра «Третий лишний». Упражнения на внимание.	1 час	
14.	Прыжки через различные предметы, эстафеты с различными предметами.	Прыжки через различные предметы, ОРУ, эстафеты с различными предметами. Игра «Сильный бросок».	1 час	
15.	Прыжки с места, круговая эстафета.	Прыжки с места, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.). Игра «Воробушки и кот».	1 час	
16.	Круговая тренировка. Игра «Жмурки».	Круговая тренировка, ОРУ. Игра «Жмурки». Упражнения на внимание.	1 час	
17.	Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы.	Бег с преодолением препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, прыжки через различные предметы. Игра «Защита укрепления»	1 час	
18.	Круговая эстафета. Игра «Ванька-встанька»	Беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через скакалку (3 серии по 30 сек.) Имитация поз и движений различных животных. Игра для формирования правильной осанки. Игра «Ванька-встанька»	1 час	
19.	Преодоление полосы препятствий, Эстафеты с различными предметами.	Преодоление полосы препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с различными предметами. Игра «Да и нет»	1 час	
20.	Круговая тренировка, Игра «Попрыгунчики»	Круговая тренировка, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Попрыгунчики»	1 час	
21.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	Бег на выносливость. Метание мяча в цель. Круговая эстафета. Игра «Защита крепости». Упражнение на развитие силы.	1 час	
22.	Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами.	Бег с преодолением препятствий. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Зайцы в огороде»	1 час	
23.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.	Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игра «Защита крепости». Упражнения на внимание	1 час	
24.	Эстафеты с различными предметами. Метание	Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на	1 час	

	мяча на дальность.	дальность. Игра «Лови мяч». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
25.	Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой»	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Охота за шапкой». Упражнения на внимание.	1 час	
26.	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Игра «Охота за шапкой».	1 час	
27.	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Кошки-мышки».	1 час	
28.	Круговая эстафета. Тестирование.	Круговая эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Тестирование. Игра «Защита знамени»	1 час	
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра «Удочка»	1 час	
30.	Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга» .	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Вытолкни из круга» .ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения	1 час	
31.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «У медведя во бору».	1 час	
32.	Эстафета с различными предметами.	Эстафета с различными предметами. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие реакции. Игра «Гуси - лебеди».	1 час	
33.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Мячик кверху». Упражнения на развитие силы.	1 час	

Тематическое планирование для 2 класса

№	Тема	Содержание урока	Кол-во	Дата
1.	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий.	Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Волки и овцы»	1 час	

2.	Круговая тренировка. Игра «Двенадцать палочек».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Двенадцать палочек». Упражнения на гибкость	1 час	
3.	Круговая эстафета. Игра «Салки».	Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Салки». Упражнения на развитие скоростных качеств.	1 час	
4.	Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными предметами.	Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными предметами. Игра «Городок-бегунок». Упражнения на гибкость.	1 час	
5.	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. ОРУ. Игра «Салки».	1 час	
6.	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий.	Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лошадки».	1 час	
7.	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета.	Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета. ОРУ. Игра «Замри на месте». Упражнения на внимание.	1 час	
8.	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета.	Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета. ОРУ. Игра «Северные и южные ветра». Упражнения на развитие силы.	1 час	
9.	Полоса препятствий. Игра «Кто дальше».	Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
10.	Круговая эстафета. Игра «Кто дальше».	Бег по разметкам в коридоре шириной 50 см. Бег змейкой. ОРУ. Круговая эстафета. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие силы.	1 час	
11.	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость.	1 час	
12.	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
13.	Повторная тренировка. Игра «Медведь спит».	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит».	1 час	
14.	Эстафеты с различными предметами, Игра «Море волнуется» .	Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Море волнуется». Упражнения на внимание.	1 час	
15.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с мячами. Игра «Зеваки». Упражнения на развитие силы.	1 час	
16.	Эстафета с различными предметами. Игра	Бег по разметкам. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1 час	

	«Защита знамени».	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».		
17.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Встречный бой»	1 час	
18.	Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета.	Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета. ОРУ. Игра «Защита крепости». Упражнения на внимание.	1 час	
19.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с различными предметами.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с различными предметами. Игра «Черепашка». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1 час	
20.	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация движений различных животных. Игра «Тяни - пускай».	1 час	
21.	Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы».	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость	1 час	
22.	Встречная эстафета. Игра «Преследование прыжками».	Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см. Встречная эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Преследование прыжками». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1 час	
23.	Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя».	Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие стартовой скорости. Игра «Знамя».	1 час	
24.	Бег по пересеченной местности до 2 км. Тестирование	Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Тестирование. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Почему и потому».	1 час	
25.	Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени».	1 час	
26.	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. Игра «Волки и овцы».	Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
27.	Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега.	Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит».	1 час	
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку	Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Достань камешек»	1 час	

29.	Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок».	Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». Упражнения на развитие координационных способностей.	1 час	
30.	Бег на выносливость 15 мин	Бег на выносливость 15 мин. ОРУ. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	
31.	Бег на короткие дистанции. Игра «Защита крепости».	Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра «Защита крепости».	1 час	
32.	Круговая тренировка. Круговая тренировка.	Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Лапта». Упражнения на гибкость	1 час	
33.	Бег с преодолением препятствий. Тестирование	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Тестирование. Игра «12 записок»	1 час	
34.	Бег на выносливость. Игра «Городки»	Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Городки». Упражнение на развитие координационных способностей.		