

Муниципальное образование Михайловского района Алтайского края  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ракитовская средняя общеобразовательная школа»

МКОУ «Ракитовская СОШ» № 30/1  
от « 26 » мая 2023г.  
«УТВЕРЖДАЮ»  
И.О.Директора МКОУ  
«Ракитовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ П.В.Кривошеев

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Спортландия», для 1-4 классов.

Рабочая программа составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика»  
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – 2011г.  
Срок реализации программы 1 год.

Составитель Королькова Е.А. учитель  
физической культуры

с. РАКИТЫ  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаются в каждое занятие.

### **Цель программы:**

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.
2. Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
3. Развитие физических способностей.
4. Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных занятий по лёгкой атлетике.

### **Место факультативного курса в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 классов 33 часов в год, 2 класс 34 часа в год, 3 класс 34 часа в год, 4 класс 34 часа в год.

### **Планируемые примерные результаты освоения факультативного курса.**

В результате изучения раздела «Спортландия» во внеурочной деятельности учащиеся должны:

#### **Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## Содержание курса

### I. Основы знаний

1. Техника выполнения разучиваемых упражнений.
2. Основные упражнения для развития физических качеств.
3. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.
4. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

### II. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

#### *Общеукрепляющие упражнения*

1. Бег на короткие дистанции:
  - 1) беговые упражнения;
  - 2) высокий старт и стартовый разгон;
  - 3) бег с высокого старта;
  - 4) бег с ходу;
  - 5) подвижные игры и эстафеты с бегом.
2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:
  - 1) прыжковые упражнения;
  - 2) подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.
3. Метание малого мяча:
  - 1) с места, с одного шага;
  - 2) с двух-трёх шагов;
  - 3) в горизонтальную и вертикальную цель;
  - 4) подвижные игры с элементами метаний.
4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:
  - 1) Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе;
  - 2) Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
5. Длительный бег в равномерном темпе.

### III. Тестирование физической подготовленности учащихся

1. Бег 30 м с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3x10 м.
4. Подтягивания на перекладине.
5. Наклон вперёд из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

### Основные формы контроля

Основными формами контроля является тестирование. Тестирование, проводимое в начале учебного года, называется предварительным. Оно служит целям выявления исходных данных. Тестирование, осуществляемое в конце учебного года, называется итоговым. Оно позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

Контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

### Сетка часов для 1 класса

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Бег на короткие дистанции	4

3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4
4	Метание малого мяча	4
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием»	4
6	Длительный бег в равномерном темпе.	3
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	12
8	Тестирование	2
<b>Итого часов:</b>		<b>33</b>

**Сетка часов для 2 -4класса**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Бег на короткие дистанции	4
3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4
4	Метание малого мяча	4
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием»	4
6	Длительный бег в равномерном темпе.	4
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	12
8	Тестирование	2
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Темы	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Тестирование -1 час</b>			
1	Тестирование физической подготовленности учащихся		
<b>Бег на короткие дистанции – 2 часа</b>			
2	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»		

3	Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»		
<b>Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2 часа</b>			
4	Длительный бег в равномерном темпе.		
5	Длительный бег в равномерном темпе.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 2 часа</b>			
6	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Игра «Воробьи и вороны»		
7	Подвижная игра «Мяч соседу»		
<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - 4 часа</b>			
8	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Техника прыжка в длину с места.		
9	Приземление после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»		
10	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
11	Соревнования по прыжкам с места.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 3 часа</b>			
12	Эстафета «Преследование прыжками»		
13	Подвижная игра «Пятнашки»		
14	Эстафета «Челночный бег»		
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием» - 4 часа</b>			
15	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки»		
16	Основы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Охотники и утки»		
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 2 часа</b>			
19	Подвижная игра «Выбивалы»		
20	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»		
<b>Метание малого мяча – 4 часа</b>			
21	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Выбрасывание и держание мяча.		
22	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние		
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.		
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 3 часа</b>			
25	Подвижная игра «Перемена мест»		
26	Подвижная игра «Метко в цель»		

27	Подвижная игра « Кто дальше бросит».		
<b>Бег на короткие дистанции – 3 часа</b>			
28	Беседа: «Краткий инструктаж по ТБ». Бег с ускорением на 30-40м с высокого старта. Подвижная игра «вызов номеров»		
29	Старт из различных исходных положений на 30-40м.		
<b>Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 1 часа</b>			
30	Длительный бег в равномерном темпе.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики- 2 часа</b>			
31	Игры с бегом и метанием.		
32	Подвижная игра «Штандыр».		
<b>Тестирование</b>			
33	Тестирование физической подготовленности учащихся		

**Календарно-тематическое планирование  
2-4 класс**

№ п/п	Темы	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Тестирование -1 час</b>			
1	Тестирование физической подготовленности учащихся		
<b>Бег на короткие дистанции – 2 часа</b>			
2	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»		
3	Бег с ускорением и бег с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»		
<b>Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2 часа</b>			
4	Длительный бег в равномерном темпе.		
5	Длительный бег в равномерном темпе.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 2 часа</b>			
6	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Игра «Воробьи и вороны»		
7	Подвижная игра «Мяч соседу»		
<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - 4 часа</b>			
8	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Техника прыжка в длину с места.		
9	Приземление после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»		
10	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
11	Соревнования по прыжкам с места.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 3 часа</b>			
12	Эстафета «Преследование прыжками»		
13	Подвижная игра «Пятнашки»		
14	Эстафета «Челночный бег»		

<b>Прыжки в высоту «перешагиванием» - 4 часа</b>			
15	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки»		
16	Основы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Охотники и утки»		
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 2 часа</b>			
19	Подвижная игра «Выбивалы»		
20	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»		
<b>Метание малого мяча – 4 часа</b>			
21	Беседа: «Инструктаж по ТБ». Выбрасывание и держание мяча.		
22	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние		
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.		
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 3 часа</b>			
25	Подвижная игра «Перемена мест»		
26	Подвижная игра «Метко в цель»		
27	Подвижная игра « Кто дальше бросит».		
<b>Бег на короткие дистанции – 2 часа</b>			
28	Беседа: «Краткий инструктаж по ТБ». Бег с ускорением на 30-40м с высокого старта. Подвижная игра «вызов номеров»		
29	Старт из различных исходных положений на 30-40м.		
<b>Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2 часа</b>			
30	Длительный бег в равномерном темпе.		
31	Длительный бег в равномерном темпе.		
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики- 2 часа</b>			
32	Игры с бегом и метанием.		
33	Подвижная игра «Лапта ».		
<b>Тестирование</b>			
34	Тестирование физической подготовленности учащихся		