Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании педагогического  совета  протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ | «Согласовано»  Ответственный по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Чувашова/  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Заводская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И.Черницына/  приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**1 класс**

Составитель: Рычкова Галина Владимировна, высшая категория

с. Заводское, 2021 г.

**Пояснительная записка**

**1 класс**

**33 часа в год/ 1 часа в неделю**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* ЗаконаРоссийской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.).
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
* Основной образовательной программы МБОУ «Заводская СОШ»
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ «Заводская СОШ» на 2021-2022 учебный год
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014); Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика (авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011)
* Положения о рабочей программе МБОУ «Заводская СОШ».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

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:**

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.

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 класса, 33 часа в год. На 1 час в неделю для 2, 4 классов, 34 часа в год.

**Предметные результаты:**

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

Учебно-тематическое планирование для 1 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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 |

**Содержание учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы, курса) | Всего часов | Количество часов | | Содержание учебной темы | Основные виды деятельности учебной деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| Теоретические | Практические  (лабораторные, практические, диктант, экскурсия и др.) |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий | | | Техника выполнения разучиваемых упражнений; Основные упражнения для развития физических качеств; Правила поведения на занятиях легкой атлетикой; Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям | Соблюдают охрану труда; технически правильно выполняют упражнения | Объяснительно- иллюстративный; индивидуальная, фронтальная |
| 2. | Способы двигательной деятельности | 27 | 0 | 27 | Бег на короткие дистанции: беговые упражнения (беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон, бег с высокого старта, бег с ходу, подвижные игры и эстафеты с бегом), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжковые упражнения, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий), метание малого мяча (с места, с одного шага; с двух- трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель, подвижные игры с элементами метаний), длительный бег в равномерном темпе | Технически правиль-но выполняют упраж-нения; работают в группах; контроли-руют свое самочувст-вие; развивают координацию движений; учиться выполнять обязанности судьи | Объяснительно- иллюстративный; индивидуальная, фронтальная |
| 3. | Тестирование физической подготовленности учащихся | 6 | 0 | 6 | Бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя на полу, шестиминутных бег | Технически правильно выполнять упражнения | Объяснительно- иллюстративный; индивидуальная |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | № урока | Тема урока | Количество часов | Примечание (использование ИКТ, практическое занятие, экскурсия и проч.) |
| План | Факт |
|  | | | | | |
| 03.09 |  | 1. | Вводный инструктаж по ТБ. Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |  |
| 14.09 |  | 2. | Техника прямолинейного бега и бега с изменением направления движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята» | 1 |  |
| 21.09 |  | 3. | Эстафета. | 1 |  |
| 28.09 |  | 4. | Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |  |
| 05.10 |  | 5. | Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 12.10 |  | 6. | Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка в высоту до 60-70см. Игра «День, ночь» | 1 |  |
| 19.10 |  | 7. | Эстафета | 1 |  |
| 26.10 |  | 8. | Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |  |
| 09.11 |  | 9. | Соревнования по прыжкам с места. | 1 |  |
| 16.11 |  | 10. | Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |
| 27.11 |  | 11. | Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |
| 04.12 |  | 12. | Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |
| 11.12 |  | 13. | Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве» | 1 |  |
| 18.12 |  | 14. | Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки» | 1 |  |
| 25.12 |  | 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» | 1 |  |
| 28.12 |  | 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. Подвижные игры. | 1 |  |
| 15.01 |  | 17. | Подвижная игра «Перемена мест» | 1 |  |
| 22.01 |  | 18. | Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 |  |
| 29.01 |  | 19. | Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 |  |
| 05.02 |  | 20. | Прямолинейная эстафета | 1 |  |
| 12.02 |  | 21. | Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята» | 1 |  |
| 19.02 |  | 22. | Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 26.02 |  | 23. | Эстафета круговая | 1 |  |
| 04.03 |  | 24. | Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |
| 11.03 |  | 25. | Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |
| 18.03 |  | 26. | Соревнования по прыжкам в высоту | 1 |  |
| 25.03 |  | 27. | Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |  |
| 08.04 |  | 28. | Соревнования по прыжкам в длину. | 1 |  |
| 15.04 |  | 29. | Подвижная игра «День, ночь» | 1 |  |
| 22.04 |  | 30. | Закрепить технику метания малого мяча с места | 1 |  |
| 29.04 |  | 31. | Закрепить технику метания малого мяча с места | 1 |  |
| 06.05 |  | 32. | Соревнования по метанию мяча | 1 |  |
| 13.05 |  | 33. | Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |  |

**Материально-техническое сопровождение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тип пособия | Автор | Наименование | Издательство\год |
| 1. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы | В.И. Лях | Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха | Москва «Просвещение» 2014 г. |
| 2. | Внеурочная деятельность учащихся | Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов | Легкая атлетика | М.: Просвещение, 2011г. |
| 3 | Учебно- методическое пособие | В.Л. Крайник, И.А. Золотухина | Подготовка и проведение урока легкой атлетике в школе | Барнаул 2013г. |