

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Лубяное-Первое
Чернянского района Белгородской области»

Приложение к ООП НОО №
Приказ № 59 от 30 августа 2024г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
1-4 класс**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

1-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);
2. Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.

Упражнения для обучения технике бега

1. Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
2. Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
3. Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.

4. Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30–40 см в медленном, среднем темпе.
5. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.
6. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см.
7. Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.
8. Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.
9. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.
10. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

1. Обучить технике прыжка в длину с места.
2. Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см;
3. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению

1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперёд, спина прямая.
2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вперёд — в стороны.
3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.
4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления.
5. Встать на гимнастическую скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперёд.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

1. Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Упражнения

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.
2. Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.
3. Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2_2 м) с расстояния 3–4 м.

Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча

1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2–3 с и вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска.
3. И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.
4. И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.
5. Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.

2-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);
2. Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.

Упражнения для обучения технике бега

1. Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
2. Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
3. Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.
4. Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30–40 см в медленном, среднем темпе.
5. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.
6. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см.
7. Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.
8. Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.
9. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.
10. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

1. Обучить технике прыжка в длину с места.
2. Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см;
3. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению

1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.
2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед — в стороны.
3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.
4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления.
5. Встать на гимнастическую скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание

(разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперёд.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

1. Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Упражнения

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. 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.
2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2_2 м) с расстояния 4–5 м.

Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель

1. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в различные горизонтальные цели с расстояния 4–5 м в круги разного диаметра; гимнастические обручи, лежащие на полу; поперечные полосы, начерченные на полу или земле на расстоянии 100 см друг от друга с цифровыми обозначениями.
2. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2_2 м) с расстояния 4–5 м.

3-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.
2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.
3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

Упражнения для обучения технике бега

1. Бег на месте 5–10 с с различной частотой движений (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).
2. Бег с ускорением на дистанции 20–30 м.
3. Бег с максимальной скоростью 30–40 м.
4. Бег в коридорчике шириной 30–40 см: а) с ускорением 20–30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30–40 м.
5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20–50 м.

Упражнения для обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.
2. Старты «падением» вперёд из и. п. — (рис. 3): а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз.
4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»
5. Высокий старт с опорой на одну руку

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.
2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.
3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.
4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места

1. Имитация махового движения руками.
2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.
3. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.
4. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.
5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.
2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.
3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3–5 беговых шагов.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

1. Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Упражнения

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.
2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5_1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из_за спины через плечо»

1. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.
2. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).
3. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.
4. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.
5. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.

4-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.
2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.
3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

Упражнения для обучения технике бега

1. Бег на месте 5–10 с с различной частотой движений (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).
2. Бег с ускорением на дистанции 20–30 м.
3. Бег с максимальной скоростью 30–40 м.
4. Бег в коридорчике шириной 30–40 см: а) с ускорением 20–30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30–40 м.
5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20–50 м.

Упражнения для обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.
2. Старты «падением» вперёд из и. п. — (рис. 3): а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз.
4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»
5. Высокий старт с опорой на одну руку

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.
2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.
3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.

4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места

1. Имитация махового движения руками.
2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.
3. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.
4. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.
5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.
2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.
3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3–5 беговых шагов.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

1. Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

Упражнения

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.
2. Обучить технике метания малого мяча с места из и. п. — стоя боком в направлении метания.
3. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5_1,5 м) с расстояния 5–6 м.

Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания

1. Метание мяча с места на дальность отскока от пола.
2. Метание мяча с места в стену на дальность отскока.
3. Метание малого мяча через верёвку (резиновую ленту, волейбольную сетку), натянутую на высоте 2,5–3 м, с расстояния 8–9 м.

4. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

1. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5–6 м.

2. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5_1,5 м) с расстояния 5–6 м: а) стоя лицом в направлении метания; б) стоя боком в направлении метания.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	9
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	5
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	9
2.1	Техника прыжка в длину с места.	3
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	3
2.3	Прыжки в длину с разбега.	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	9
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	4
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	5
4.	Метание малого мяча	6
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	2
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	2
	Итого	33

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	9
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	5

2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	9
2.1	Техника прыжка в длину с места.	3
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	3
2.3	Прыжки в длину с разбега.	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	9
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	4
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	5
4.	Метание малого мяча	7
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	2
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3
		34

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	9
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3
1.2	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	3
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	9
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	2
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	2
2.3	Техника прыжка в длину с места	2
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	9
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	7
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	2
4.	Метание малого мяча	7
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	3

4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	4
	Итого	34

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	9
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	5
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	9
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	9
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	3
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3
4.	Метание малого мяча	7
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания.	2
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	2
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	3
		34