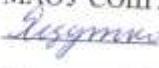


Управление образования Администрации Сысертского городского округа  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение 2 к ООП НОО

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МАОУ СОШ № 3  
 (Яцутко Т.А.)  
28 августа 2019 г.

«Утверждаю»  
Директора МАОУ СОШ № 3  
 (Титова М.Н.)  
Приказ № 52/2 ОД  
от 28 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
Уровень образования: начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Класс: 1-4

п. Двуреченск

Управление образования Администрации Сысертского городского округа  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение 2 к ООП НОО

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МАОУ СОШ № 3  
\_\_\_\_\_ (Яцутко Т.А.)

28 августа 2019 г.

«Утверждаю»  
Директора МАОУ СОШ № 3  
\_\_\_\_\_ (Титова М.Н.)

Приказ № 52/2 ОД  
от 28 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
Уровень образования: начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Класс: 1-4

п. Двуреченск

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностными результатами* изучения курса «Легкая атлетика» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Легкая атлетика» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

*Предметными результатами* изучения курса «Легкая атлетика» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа «Легкая атлетика» является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 3 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками-соревнованиями.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование (приложение).

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

### Распределение учебного времени на виды программного материала

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	12
- мини-футбол;	4
- баскетбол;	4
- бадминтон.	4
2. Подвижные игры	22
3. Легкая атлетика	38
Всего	102

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	1
2.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	1
3.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра	2
4.	«Прыгающие воробушки».	
5.	Правила безопасности на занятиях общей физической	2
6.	подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7.	Правила безопасности на занятиях общей физической	2
8.	подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9.	Развитие скоростных способностей.	2
10.		
11.	Развитие скоростных способностей.	2
12.		
13.	Развитие выносливости.	2
14.		
15.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	1
16.	Развитие гибкости.	1
17.	Развитие скоростных способностей.	2
18.		
19.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
20.		
21.	Развитие силовых способностей.	1
22.	Развитие силовых способностей.	1
23.	Развитие силовых способностей.	1
24.	Развитие силовых способностей.	1
25.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Красное знамя».	1
26.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Перестрелка».	1
27.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
28.		
29.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
30.		
31.	Развитие ловкости.	1
32.	Развитие внимания, усидчивости.	1
33.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
34.		
35.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
36.		
37.	Развитие эстетических качеств.	1
38.	Формирование правильной осанки.	1
39.	Развитие эстетических качеств.	1
40.	Развитие гибкости, ловкости, координации.	1
41.	Развитие гибкости, ловкости, координации.	1

42.	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	1
43.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
44.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	2
45.		
46.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	2
47.		
48.	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	1
49.	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1
50.	Развитие координационных способностей.	2
51.		
52.	Развитие координационных способностей.	1
53.	Развитие выносливости.	2
54.		
55.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	2
56.		
57.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
58.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	2
59.		
60.	Развитие координации движений.	1
61.	Развитие гибкости.	1
62.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	2
63.		
64.	Развитие выносливости.	1
65.	Развитие координации движений.	1
66.	Развитие силовых способностей.	2
67.		
68.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
69.		
70.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
71.		
72.	Правила безопасности при работе с мячом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
73.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
74.	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей.	1
75.	Развитие координационных способностей.	1
76.	Развитие координационных способностей.	1
77.	Развитие координационных способностей.	1
78.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1
79.	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	2
80.		
81.	Развитие координационных и скоростно-силовых	2

82.	способностей	
83.	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	1
84.	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	1
85.	Подача волана.	2
86.		
87.	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1
88.	Остановка мяча, ведение мяча.	1
89.	Удары по воротам.	2
90.		
91.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	2
92.		
93.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
94.		
95.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	2
96.		
97.	Развитие силовых способностей.	2
98.		
99.	Развитие выносливости.	1
100.	Развитие скоростных способностей.	2
101.		
102.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022