

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №19**

Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол № 13  
от «29» августа 2019 г.



Директор МАОУ СОШ № 19  
Кулешова  
Приказ № 365 от 08.08.2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Подвижные игры с элементами легкой атлетики -3»**

**2019-2020 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

-Методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М.

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М.

Количество часов в год – 68; в неделю – 2 часа.

Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### – Результаты освоения программы по каждому тематическому разделу

Название темы	Количество часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
Беговые упражнения	19	<b>Личностные результаты:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

		<p><b>Метапредметные результаты:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p><b>Предметные результаты:</b> находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	15	<p><b>Личностные результаты:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Предметные результаты:</b> представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>
<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	15	<p><b>Личностные результаты:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>; <b>Метапредметные результаты:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p><b>Предметные результаты:</b> характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>
<b>Метание малого мяча</b>	19	<p><b>Личностные результаты:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Предметные результаты:</b> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к</p>

		местам проведения;
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	На каждом занятии	<b>Личностные результаты:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные результаты:</b> договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; <b>Предметные результаты:</b> организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
<b>Итого</b>	<b>68</b>	

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

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

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

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

***Физическая культура (основные понятия).***

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому

движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

### **Способы двигательной деятельности**

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

### **Формы организации деятельности**

*Игры с бегом:* «рывок за мячом», «наступление», «по беговой дорожке», «гонка с выбыванием», «сумей догнать», «челнок», «перемена мест», «прыгуны и пятнашки», «скокбол», «кто выше», «баскетбол с надувым мячом», «пушкарки», «от щита в поле», «в горизонтальную мишень», «мяч через сетку», «салки», «физкульт – ура», «рыбачок», «дедушка мажай», «белый медведь», «быстро шагай – смотри не зевай», «к своим флажкам», «гуси лебеди», «лабиринт», «два мороза», «голуби и ястребы», «волшебная палка», «ловушка», «последний выбывает», «эстафета зверей», «вызов номеров», «разведчики и часовые», «день и ночи», «перебежка с выручкой», «флаг на башне», «встречная эстафета», «встречная эстафета с мячом», «посадка картошки», бег с обручами, «невод», «бери и убегай», «круговая эстафета», «колесо», «вперед-назад», «бег командами», «сороконожка», «тяни толкай», «гонки поездов».

*Игры с прыжками:* «совушка», «кто идет», «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «цапля», «через кочки и пенечки», «волк во рву», «салки на одной ноге», «быстрые тройки», «птицы и клетка», «удочка», «удочка с выбыванием», «удочка командная», «хромая курица», «эстафета с прыжками в длину и высоту», «эстафета с палками и прыжками», «скакуны», «чехарда».

### **Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата**

В результате изучения раздела "Подвижные игры с элементами легкой атлетики" на занятиях 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;
- 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);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

## 1. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Ценностное наполнение
1	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «рывок за мячом».	1	Доброта.
2	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «наступление».	1	Дружелюбие.
3	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «по беговой дорожке».	1	Взаимопонимание.
4	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «гонка с выбыванием».	1	Доброта.
5	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «сумей догнать».	1	Любовь.
6	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «челнок».	1	Дружелюбие.
7	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «перемена места».	1	Честность.
8	Совершенствование техники бега с низкого старта. Игра «прыгуны и пятнашки».	1	Волевые качества.
9	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Игра «скокбол».	1	Моральные качества.
10	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Игра «кто выше».	1	Любовь к родине.
11	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Игра «баскетбол с надувным мячом».	1	Доброта.
12	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Игра «пушкари».	1	Взаимопомощь.
13	Обучение технике движения рук в беге. Игра «от щита в поле».	1	Честность.
14	Обучение технике движения рук в беге. Игра «в горизонтальную мишень».	1	Моральные качества.
15	Закрепление техники элементов бега на	1	Волевые качества.

	короткие дистанции. Игра «мяч через сетку».		
16	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции. Игра «салки».	1	Отзывчивость.
17	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Игра «физкультура».	1	Ответственность.
18	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Игра «рыбачок».	1	Честность.
19	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег. Игра «дедушка мазай».	1	Доброта.
20	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег. Игра «белый медведь».	1	Любовь к родине.
21	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Игра «быстро шагай – смотри не зевай».	1	Моральные качества.
22	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Игра «к своим флажкам».	1	Любовь к родине.
23	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Игра «гуси-лебеди».	1	Взаимопомощь.
24	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Игра «лабиринт».	1	Дружелюбие.
25	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «два мороза».	1	Доброта.
26	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «голуби и ястребы».	1	Моральные качества.
27	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега. Игра «волшебная палка».	1	Волевые качества.
28	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега. Игра «ловушка».	1	Любовь к родине.
29	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Игра «последний выбывает»	1	Честность.
30	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Игра «эстафета зверей».	1	Доброта.
31	Совершенствование техники отталкивания с разбега. Игра «разведчики и часовые»	1	Отзывчивость.
32	Совершенствование техники отталкивания с разбега. Игра «день и ночь».	1	Дружелюбие.
33	Совершенствование техники отталкивания с разбега. Игра «перебежка с вырубкой».	1	Волевые качества.
34	Совершенствование техники отталкивания с разбега. Игра «флаг на башне».	1	Моральные качества.

35	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «встречная эстафета».	1	Любовь к родине.
36	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «встречная эстафета с мячом».	1	Доброта.
37	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «посадка картошки».	1	Взаимопомощь.
38	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «бег с обручами».	1	Честность.
39	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «невод».	1	Моральные качества.
40	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Игра «бери и убегай».	1	Волевые качества.
41	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия. Игра «круговая эстафета».	1	Отзывчивость.
42	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия. Игра «колесо».	1	Ответственность.
43	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия. Игра «вперед-назад».	1	Честность.
44	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия. Игра «бег командами».	1	Доброта.
45	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель. Игра «сороконожка».	1	Любовь к родине.
46	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель. Игра «гонки поездов».	1	Моральные качества.
47	Закрепление метания малого мяча в цель. Игра «тяни-толкай».	1	Любовь к родине.
48	Закрепление метания малого мяча в цель. Игра «совушка».	1	Взаимопомощь.
49	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «кто идет».	1	Дружелюбие.
50	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «прыгающие воробушки».	1	Доброта.
51	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «зайцы в огороде».	1	Моральные качества.
52	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой	1	Волевые качества.



	атлетики. Игра «цапля».		
53	Обучение технике выполнения скрестного шага. Игра «через кочки и пенечки».	1	Любовь к родине.
54	Обучение технике выполнения скрестного шага. Игра «волк во рву».	1	Честность.
55	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Игра «салки на одной ноге».	1	Доброта.
56	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Игра «быстрые тройки».	1	Отзывчивость.
57	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель. Игра «птицы и клетка».	1	Дружелюбие.
58	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель. Игра «удочка».	1	Моральные качества.
59	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов. Игра «удочка с выбиванием».	1	Любовь к родине.
60	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов. Игра «удочка командная».	1	Взаимопомощь.
61	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «хромая курица».	1	Дружелюбие.
62	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «эстафета с прыжками в длину и высоту».	1	Доброта.
63	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «эстафета с палками и прыжками».	1	Моральные качества.
64	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «скакуны».	1	Волевые качества.
65	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «прыжковая карусель».	1	Любовь к родине.
66	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. Игра «эстафета гусеница».	1	Честность.
67	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «эстафета с чехардой».	1	Доброта.
68	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «чехарда».	1	Отзывчивость.
Итого 68 часов			