

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга

Приложение № 2
к основной образовательной программе
начального общего образования

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
и.о. директора школы
И.К. Плугарева
Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

«Юные атлеты»

3-4 классы

спортивно-оздоровительная направленность

Составитель:
Падерин А.А.
учитель начальных классов

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юные атлеты» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом НОО и основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 30, на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г. Программа рассчитана на один год обучения.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по легкой атлетике включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе легкой атлетике и программ дополнительного образования по легкой атлетике.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации;
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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;
- 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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Спортивно-оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

3-4 классы

Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Вводное занятие. Правила поведения режим работы, техника безопасности. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Знакомство с легкоатлетическими упражнения, подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры, эстафеты, круговые тренировки.
Изучение техники бега на короткие дистанции	ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение челночного бега 3 X10 изучение бега « на гору» и « под гору», совершенствование в технике бега, бег 30 м).
Прыжки	Общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину 7-9 шагов. силовые упражнения: упражнения с отягощением для ног; учет прыжка в длину с 7-9 шагов
Прыжки в высоту способом перешагивание	ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Учет прыжка в высоту способом перешагивания.
Метание мяча	Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Учет метания малого мяча на дальность, метание мяча способом « из за спины»
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	с предметами: со скакалками и мячами, с элементами легкой атлетики, эстафеты.

Тематическое планирование

№п\п	Тема	Теория	Практика
1	Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	1	
2	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона		1
3	Бег с ускорением с максимальной скоростью	0,5	0,5
4	Бег с преодолением различных препятствий		1

	прыжками.		
5-6	Техника прыжка в длину с места	1	1
7	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега		1
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		1
9	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	
10-11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	1
12	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	0,5	0,5
13	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания	0,5	0,5
14-15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м	1	1
16-17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	1
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		1
19	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении	1	1
20-21	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	1
22	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе		1
23-24	Техника прыжка в длину с места	1	1
25	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		1
26	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см		1
27	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	0,5	0,5
28-29	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1	1
30-31	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	1
32-33	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	1
34	Совершенствование техники прыжка в длину с места		1
Всего -34 часа		14	20