



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 34"  
муниципального образования города Братска

МБОУ «СОШ № 34»

665709, РФ, Иркутская обл., город Братск, ул. Приморская, д.47,

тел./факс: (3953) 37-81-32; 37-87-24

e-mail: [brschool34@mail.ru](mailto:brschool34@mail.ru), web-сайт: [34brschool.ru](http://34brschool.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

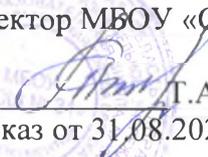
МБОУ «СОШ № 34»

мо города Братска

(протокол от 30.08.2023 г. № 9)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ № 34»

 Т.А. Филиппова

(приказ от 31.08.2023 № 78/2)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

для обучающихся 1-4 классов

г. Братск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), в соответствии с Федеральным стандартом начального общего образования.

Согласно учебному плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 34» в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Лёгкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании обучающихся. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

В рамках внеурочной деятельности используются отдельные элементы лёгкой атлетики преимущественно в игровой форме. Педагогом выбираются конкретные упражнения и приёмы обучения, исходя из педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

**Цель программы** - содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

### Основные задачи

1. Укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся.
2. Обучать технике бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперёд маховой ноги, движение рук).
3. Развивать координацию: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
4. Формировать теоретические знания по физической культуре.

Программа разработана для учащихся 1-4 классов. Занятия проходят в малом спортивном зале один раз в две недели, т.к. предельно допустимая нагрузка на учащегося по легкой атлетике составляет 1 час. Продолжительность занятия один академический час. За год программой предусмотрено с 1 по 4 класс – 34 часа.

### Формы и методы работы.

В ходе проведения курса «Легкая атлетика» используются следующие формы и виды работы:

- групповая;
- фронтальная;
- индивидуальная;
- круговая;
- соревнования;
- спортивные эстафеты;
- подвижные игры по легкой атлетике.

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** проявляются в:

- активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлении дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказании бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождении с ними общего языка и общих интересов.

#### ➤ **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

#### ➤ **Предметные результаты:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение факторов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

#### ➤ **Личностные универсальные учебные действия:**

- формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- развитие готовности к преодолению трудностей;
- формирование положительного отношения к учению.

➤ **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- развитие умений работать по предложенному учителем плану;
- планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами;
- формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.

➤ **Познавательные действия:**

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

➤ **Коммуникативные действия:**

- активное включение в коллективную деятельность;
- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;
- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- владение приемами действий в ситуациях общения;

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой атлетике**

**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.

**Предполагаемая результативность курса**

Результатом освоения программы внеурочной занятости «Легкая атлетика» является:

**1. Освоение младшими школьниками трех уровней образовательных результатов:**

- первый уровень - приобретение школьниками социальных знаний (основных норм поведения во время проведения занятий по легкой атлетике, о специфике предмета, приобретение первичных навыков участия в спортивных соревнованиях), понимание реальности и повседневности жизни, умение применить полученный опыт для организации досуга. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие ученика со своим учителем, как значимым для него носителем социальных знаний и опыта.
- второй уровень - развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям (человек, семья, отечество, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Сформированность двигательной деятельности. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьников с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде через участие в соревнованиях. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергать);
- третий уровень результатов - накопление школьником опыта самостоятельного социального действия: активное участие в соревнованиях, стремление добиться высоких результатов, умение организовать (оказать посильную помощь) в проведении соревнований. Осознанное отношение к своему физическому здоровью. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии дети становятся деятелями, гражданами, свободными людьми.

## Содержание курса 1 класс

### 1 раздел: Беговые упражнения.

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### 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.

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. 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).

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

#### Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## 2 класс

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### 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

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. 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).

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

### **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

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

#### **Практическая часть:**

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## **3 класс**

### **1 раздел: Беговые упражнения.**

#### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### **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.

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления.

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).

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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:

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

#### **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

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»; «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»; «Метко в цель», «Мяч среднему», «Лапта».

### **4 класс**

#### **1 раздел: Беговые упражнения.**

**Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

#### **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. **Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. 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).

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. 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

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

#### **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

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты; «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта».

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»; «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1-2	Техника безопасности и правила поведения по л/атлетике. Подвижные игры.	2	Основные упражнения для развития физических качеств. ОРУ. Игры, эстафеты.
3-4	Техника выполнения упражнений. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Бег в равномерном темпе. Игры с мячом.
5-6	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижные игры.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. ОФП: прыжки на скакалке. Бег-30 м. Подвижные игры.
7-8	Техника разучиваемых упражнений. Длительный бег. Подвижные игры.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. ОФП: прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10 м; ОФП. Бег до 2 мин.
9-10	ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Игры и эстафеты с прыжками. ОФП.
11-12	Бег до 3 мин. Прыжковые упражнения. П.игры. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Прыжки в длину с места. Игры, эстафеты. ОФП. Эстафеты.
13-14	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Игры. Прыжки в длину с места. ОФП. Эстафеты.
15-16	Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 3-4 мин. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Основные упражнения для развития физических качеств. ОФП. Эстафеты.
17-18	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Подвижные игры с элементами метания. ОФП. Эстафеты.
19-20	Бег с высокого старта и стартовый разгон. Метание малого мяча с места. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Метание малого мяча с места. ОФП. Эстафеты.
21-22	Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. Метание малого мяча с места. ОФП. Эстафеты.
23-24	Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. ОФП. Эстафеты. Метание малого мяча с места на дальность
25-26	Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упр. ОФП. Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты.
27-28	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Тест на гибкость.
29-30	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег.
31-32	Беговые упражнения. Бег с ходу. Длительный бег в равномерном темпе.	2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

	Игры, эстафеты.		
33-34	Беговые упражнения. Бег с ходу. Игры, эстафеты.	2	ОРУ Подвижные игры с элементами метаний.

## 2 класс

№п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся	Примечание
1-2	Техника безопасности и правила поведения по л/атлетике. Бег на короткие дистанции. Метание. П/игры.	2	Основные упражнения для развития физических качеств. ОРУ. Игры, эстафеты.	
3-4	Техника выполнения упражнений. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	Длительный бег в равномерном темпе. Метание с места, с одного шага. Подвижные игры.	
5-6	Основные правила соревнований по бегу. Прыжкам. Бег на короткие дистанции. Метание.	2	ОРУ. Спец. прыжковые, беговые упр. Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Подвижные игры.	
7-8	Техника разучиваемых упражнений. Длительный бег. Прыжок в длину с разбега. Игры.	2	ОРУ. Спец. прыжковые, беговые упр. Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег. Игры.	
9-10	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2	ОРУ. Спец. прыжковые упр. Прыжковые упражнения. Игры и эстафеты с прыжками.	
11-12	Длительный бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. П.игры. Эстафеты.	2	ОРУ. Спец. прыжковые упр. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Игры, эстафеты.	
13-14	Прыжки в длину с 7-9 шагов.	2	ОРУ. Беговые упр. прыжковые упр. Игры. Прыжки в длину с 7-9 шагов.	
15-16	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	2	ОРУ. Подвижные игры с элементами метания. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	
17-18	Бег с высокого старта и стартовый разгон.	2	ОРУ. Беговые упр. прыжковые упр. Игры. Прыжки в длину с места.	
19-20	Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов.	2	ОРУ. Спец. беговые упр. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	
21-22	Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов.	2	ОРУ. Спец. беговые упр. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Игры.	
23-24	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Игры.	
25-26	Беговые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе.	2	Основные упражнения для развития физических качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игры.	
27-28	Тестирование физической подготовленности.	2	Бег-30 м;  Прыжок в длину с места;	Маль/Дев. «5»-6.4/6.6с «4»-7.0/7.1с «3»-7.1/7.2с Маль/Дев. «5»- 150/138см «4»-

			Тест на гибкость.	120/110см «3»- 119/105см Маль/Дев. «5»-9/12см «4»-4/4см «3»-3/3см
29-30	Тестирование физической подготовленности.	2	Челночный бег 3x10 м;  Подтягивание на перекладине;  Шестиминутный бег.	Маль/Дев. «5»- 9.9/10.7с «4»- 10.1/11.0с «3»- 10.2/11.1с Маль/Дев. «5»-5/12раз «4»-3/4раза «3»-2/3раза Без учёта времени
31-32	Беговые упражнения. Бег с ходу. Длительный бег в равномерном темпе.	2	ОРУ. Игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
33-34	Беговые упражнения. Бег с ходу.	2	ОРУ Подвижные игры с элементами метаний. Эстафеты.	

### 3 класс

№	Тема раздела/урока	Количество часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся	Примечание
1-2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	2	ОРУ. Игры, эстафеты.	
3-4	Основные положения правил по бегу, прыжкам. Метание малого мяча. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча. Игры.	
5-6	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Тест на гибкость.	
7-8	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег	
9-10	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Игры.	
11-12	Длительный бег в равномерном темпе. Эстафеты.	2	ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Игры.	
13-14	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Игры, эстафеты.	
15-16	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с элементами метания.	2	ОРУ. Подвижные игры с элементами метания. Прыжок в длину с разбега.	
17-18	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта и стартовый разгон. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	

19-20	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	
21-22	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	
23-24	Метание мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов.	2	ОРУ. Метание в горизонтальную цель. Игры, эстафеты.	
25-26	Беговые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры. Шестиминутный бег.	
27-28	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Тест на гибкость.	
29-30	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег.	
31-32	Беговые упражнения. Бег с ходу. Длительный бег в равномерном темпе. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	
33-34	Беговые упражнения. Бег с ходу. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры, эстафеты. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	

#### 4 класс

№	Тема	Количество часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся	Примечание
1-2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	2	ОРУ. Игры, эстафеты.	
3-4	Основные положения правил по бегу, прыжкам. Метание малого мяча. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча. Игры.	
5-6	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Тест на гибкость.	
7-8	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег.	
9-10	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Метание малого мяча. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Игры.	
11-12	Длительный бег в равномерном темпе. Эстафеты.	2	ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Игры.	
13-14	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Игры, эстафеты.	
15-16	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с элементами метания.	2	ОРУ. Подвижные игры с элементами метания. Прыжок в длину с разбега.	
17-18	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта и стартовый разгон. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	
19-20	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	

21-22	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Игры.	
23-24	Метание мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов.	2	ОРУ. Метание в горизонтальную цель. Игры, эстафеты.	
25-26	Беговые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры. Шестиминутный бег.	
27-28	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Бег-30 м; Прыжок в длину с места; Тест на гибкость.	
29-30	Тестирование физической подготовленности. Игры, эстафеты.	2	Челночный бег 3x10 м; Подтягивание на перекладине; Шестиминутный бег.	
31-32	Беговые упражнения. Бег с ходу. Длительный бег в равномерном темпе. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	
33-34	Беговые упражнения. Бег с ходу. Игры, эстафеты.	2	ОРУ. Игры, эстафеты. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.**

1. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период 2010г (проект)
2. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 34.
  1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.:Просвещение, 2011г.
  2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. –М.:Просвещение, 2011г.