

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

Приложение № 2
к основной образовательной программе
основного общего образования

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

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



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

«Легкая атлетика»

5-8 класс

Спортивно- оздоровительная направленность

Составитель:
Осипова Олеся Сергеевна
учитель физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет спортивно- оздоровительную направленность, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом ООО и основной общеобразовательной программы ООО МАОУ СОШ № 30. Программа «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г. Рассчитана на 1 год обучения(5-8 классы –сборная группа).

Планируемые результаты освоения программы

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;
- в подвижные игры;
- 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 закаливания 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 результаты:

- 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 (1 год обучения)

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 в длину с разбега.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину 7-9 шагов. силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; 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.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики	с предметами: со скакалками и мячами, с элементами легкой атлетики, эстафеты
Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции 300-500 м.. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе. Стартовый разгон. Учет бега на 500 метров

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Практика	Теория
1	Бег на короткие дистанции; Виды старта.	1,8	0,2
2	Бег с низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1,8	0,2
3	Совершенствование техники бега с низкого старта	1,8	0,2
4	Высокий старт. Бег с ускорением. ОФП.	1,8	0,2
5	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1,8	0,2
6	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1,8	0,2
7	Совершенствование техники бега с низкого старта	1,8	0,2

8	Совершенствование техники бега со среднего старта	1,8	0,2
9	Обучение технике стартового разгона. ОРУ	1,8	0,2
10	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1,8	0,2
11	Совершенствование техники стартового разгона из различных исходных положений.	1,8	0,2
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения в парах.	1,8	0,2
13	Развитие силовых и координационных способностей	1,8	0,2
14	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1,8	0,2
15	Развитие силы и выносливости.	1,8	0,2
16	Виды прыжков. Техника прыжков в длину с разбега;	1,8	0,2
17	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1,8	0,2
18	Развитие физических способностей в подвижных играх.	1,8	0,2
19	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1,8	0,2
20	Развитие силовых и координационных способностей.	1,8	0,2
21	Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1,8	0,2
22	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1,8	0,2
23	Специальные упражнения бегуна и прыгуна. ОФП	1,8	0,2
24	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1,8	0,2
25	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1,8	0,2
26	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	1,8	0,2
27	Развитие координационных способностей.	1,8	0,2
28	Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1,8	0,2
29	Закрепление техники отталкивания и маховых движений.	1,8	0,2
30	Совершенствование техники отталкивания с разбега	1,8	0,2
31	Закрепление техники прыжков с различного количества шагов.	1,8	0,2
32	Совершенствование техники прыжков с разбега.	1,8	0,2
33	Развитие координационных способностей.	1,8	0,2
34	Диагностика ОФП.	1,8	0,2
35	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1,8	0,2
36	Развитие прыжковых качеств в подвижных играх.	1,8	0,2
37	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1,8	0,2
38	Развитие координационных и прыжковых способностей.	1,8	0,2
39	Развитие прыжковых качеств в контрольных упражнениях	1,8	0,2
40	Совершенствование хлесткого движения руки в	1,8	0,2

	момент финального усилия		
41	Развитие координационно-силовых качеств		
42	Совершенствование хлёткого движения руки в момент финального усилия	1,8	0,2
43	Развитие силы и выносливости	1,8	0,2
44	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия.	1,8	0,2
45	Совершенствование метания малого мяча в цель.	1,8	0,2
46	Закрепление навыков метания малого мяча в вертикальную цель	1,8	0,2
47	Закрепление навыков метания малого мяча в горизонтальную цель	1,8	0,2
48	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1,8	0,2
49	Развитие силы и выносливости.	1,8	0,2
50	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1,8	0,2
51	Развитие координации	1,8	0,2
52	Обучение технике выполнения скрестного шага	1,8	0,2
53	Развитие силы и внимания.	1,8	0,2
54	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	1,8	0,2
55	Метание мяча в различные цели	1,8	0,2
56	Совершенствование навыков метания мяча с различных расстояний.	1,8	0,2
57	Закрепление метания малого мяча на дальность с 2, трёх бросковых шагов	1,8	0,2
58	Развитие навыков метания мяча в подвижных играх.	1,8	0,2
59	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1,8	0,2
60	Легкоатлетическая эстафета с предметами.	1,8	0,2
61	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1,8	0,2
62	Развитие координационных способностей в подвижных играх.	1,8	0,2
63	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях на гибкость и ОФП	1,8	0,2
64	Диагностика ОФП.	1,8	0,2
65	Развитие физических способностей в легкоатлетической эстафете	1,8	0,2
66	Развитие физических качеств в подвижных играх.	1,8	0,2
67-68	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий	1,8	0,2
69-70	Развитие силовых качеств и выносливости.	1,8	0,2
	ИТОГО	140 часов	