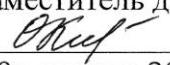
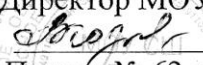
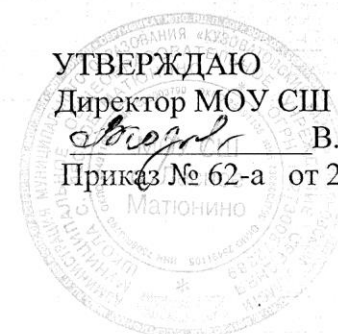


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лесное Матюнино
(МОУ СШ с. Лесное Матюнино)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 О.В. Кирсева
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с. Лесное Матюнино
 В.В. Козырева
Приказ № 62-а от 29.08.2018 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре**

Наименование предмета «Лёгкая атлетика»

Класс: 5

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации программы 1 год

Количество часов по учебному плану 35 часов

Рабочую программу составила



Гнитиенко В.В.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применение в игровой и соревновательной деятельности, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Знания о физической культуре.

Учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы оздоровительной гимнастики
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, выполнять комплекс.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- ☐ выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплекс ГТО 4- 5 ступени.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и 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 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.

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

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Профилактика спортивного травматизма Профилактика вредных привычек.

2. Техника видов лёгкой атлетики – 30 часов

Бег на короткие дистанции – 6 часов

- Техника бега на короткие дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – 6 часов

- Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – 6 часов

- Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча – 6 часов

- Техника метания малого мяча
- Обучение технике метания малого мяча

-Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе— 6 часов

-Техника бега на длинные дистанции

-Обучение технике бега

-Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

3. Определение и оценка уровня развития

физических способностей у школьников – 2 часа

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий,средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

Описание тестов.

- ***Челночный бег 30х10 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- **Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу**

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально.

Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

- **Бег 30 метров**

- Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**
Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	35
1.1	Основы знаний по лёгкой атлетике	2
1.2	Бег на короткие дистанции	6
1.3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6

1.4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	6
1.5	Метание малого мяча	6
1.6	Длительный бег в равномерном темпе	6
1.7	Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников	2