

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического  
объединения учителей

Протокол № 1

«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 377 от 31.08.2018

Директор МАОУ СШ № 59

«Перспектива» г. Липецка

Д.А. Гладышев



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Легкая атлетика  
«Чемпион»**

**4-7 классы**

Программа предназначена для реализации

в 2018-2019 учебном году

# 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по легкой атлетике «Чемпион» 4-7 класс

## 1.1. Личностные результаты

### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**1.2. Метапредметные результаты.**

**1.2.1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**1.2.2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

**1.2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

**1.3. Предметные результаты**

**1.3.1. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу изучения курса.**

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

- характеризовать назначение физкультурминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние подвижных игр на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

– характеризовать способы безопасного поведения, организовывать места занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- применять легкоатлетические упражнения в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь с записями физкультминуток, правилами проведения подвижных игр народов России;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *изучить и улучшить технику выполнения легкоатлетических упражнений;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4-7 КЛАСС**

**1 раздел: Беговые упражнения**

*Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

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

**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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках 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; переход через планку.

### **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. выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

## **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.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

« Жмурки», « Ловушки», « Выручай!», «Выше ноги от земли».

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», « Прыжок за прыжком», прыжки со скакалкой.

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

## **6 раздел : Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:**

- Техника безопасности на уроках л/атлетики;
- История легкой атлетики;
- Правила соревнований по легкой атлетике.

**Практическая часть:**

- Общеразвивающие упражнения; развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного пресса;
- специальные беговые упражнения;
- специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, упражнения на развитие скоростной выносливости;
- упражнения на гибкость;
- различные прыжковые упражнения и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

**Всего 70 часов (2 занятия в неделю)**

Тематическое планирование	Содержание учебного предмета.	Основные виды учебной деятельности
<p><b>1 раздел: Беговые упражнения</b> 25 часов</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой <i>Физическая культура человека</i></p>	<p>1. Беседа. 2. Рассказ. 3. Инструктаж.</p>

	<p>- закаливание организма. - влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение движениям</li> <li>2. Закрепление</li> <li>3. Совершенствование</li> </ol>
<p><b>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b> <b>10 часов</b></p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега <i>История развития легкой атлетики.</i> - легкая атлетика - как вид спорта</p> <p><b>Практическая часть:</b> 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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа.</li> <li>2. Рассказ.</li> <li>3. Инструктаж.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение движениям</li> <li>2. Закрепление</li> <li>3. Совершенствование</li> </ol>

	<p>последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	
<p><b>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b> <b>10 часов</b></p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> - физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств <b>Практическая часть:</b> Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с</p>	<p>1. Беседа. 2. Рассказ. 3. Инструктаж.</p> <p>1. Обучение движениям 2. Закрепление</p>

	<p>разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков; переход через планку.</p>	<p>3. Совершенствование</p>
<p><b>4 раздел: Метание малого мяча</b> <b>10 часов</b></p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. <i>Физическая культура человека:</i> - основные приёмы самоконтроля. <b>Практическая часть:</b> 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</p>	<p>1. Беседа. 2. Рассказ. 3. Инструктаж.</p> <p>1. Обучение движениям 2. Закрепление</p>

	<p>малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м. выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.</p>	<p>3. Совершенствование</p>
<p><b>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b> <b>5 часов</b></p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <i>Способы двигательной деятельности</i> - проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. <b>Практическая часть:</b> <i>Игры с бегом:</i> «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. « Жмурки», « Ловушки», « Выручай!», «Выше ноги от земли».</p>	<p>1. Беседа. 2. Рассказ. 3. Инструктаж.</p> <p>1. Обучение движениям 2. Закрепление 3. Совершенствование</p>

	<p><i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Прыжок за прыжком», прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».</p>	
<p><b>6 раздел: Общая физическая подготовка</b> <b>10 часов</b></p>	<p><b>Теоретическая часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках л/атлетики;</li> <li>- История легкой атлетики;</li> <li>- Правила соревнований по легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Практическая часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения; развитие скоростных способностей;</li> <li>- упражнения на развитие гибкости, мышц спины и брюшного пресса;</li> <li>- специальные беговые упражнения;</li> <li>- специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, упражнения на развитие скоростной выносливости;</li> <li>- упражнения на гибкость;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа.</li> <li>2. Рассказ.</li> <li>3. Инструктаж.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение движениям</li> <li>2. Закрепление</li> <li>3. Совершенствование</li> </ol>



	<p>- различные прыжковые упражнения и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--