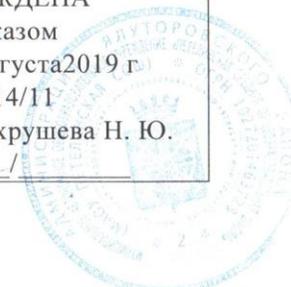


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г. № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю.
---	--	---



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

1-7 кл

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель и задачи курса.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 внеурочной деятельностью;
- 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.

деятельн.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

Тематическое планирование

№	Тема занятия
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой
История развития легкоатлетического спорта.	
2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья
3	Сведения о строении человеческого организма и его функциях
Гигиена спортсмена и закаливание.	
4	Гигиена и самоконтроль
5	Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения»
6	Углубление по каждому виду легкой атлетики
7	Обучение основам техники легкоатлетических упражнений
8	Обучение технике высокого старта
9	Повторение техники высокого старта
10	Обучение специальным беговым упражнениям
11	Общеразвивающие упражнения
12	Обучение технике бега по прямой и по повороту
13	Закрепление техники бега по прямой и повороту
14	Обучение финишированию
15	Ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции
16	Ознакомление с основами тактики бега на длинные дистанции
17	Соревнования «Кросс наций»

18	Обучение простейшим тактическим вариантам бега по дистанции
19	Повторение тактических вариантов бега по дистанции
20	Развитие общей выносливости
Общая физическая и специальная подготовка.	
21	Соревнования «по прыжкам в длину сместа»
22	Общеразвивающие упражнения
23	Игровая тренировка
24	Развитие координации подвижности
25	Упражнения на развитие прыгучести
26	Упражнения на развитие гибкости
27	Общеразвивающие упражнения
28	Воспитание морально-волевых качеств
29	Упражнения на общую выносливость
30	Развитие координационных движений
31	Общеразвивающие упражнения
32	Упражнения на развитие гибкости
33	Спринтерский бег
34	Упражнения на развитие быстроты
35	Игровая тренировка
36	Развитие общей физической подготовки
37	Упражнения на развитие координационной подвижности
38	Упражнения на развитие гибкости
39	Воспитание морально-волевых качеств
40	Соревновательная тренировка по силовому троеборью

41	Общеразвивающие упражнения
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	
42	Развитие координации в движении
43	Бег на длинные дистанции
44	Тесты на прыгучесть
45	Общефизическая подготовка
46	Общеразвивающие упражнения
47	Игровая тренировка
48	Тесты на гибкость
49	ОФП
50	Воспитание морально-волевых качеств
51	Кроссовый бег до 30 минут
52	Тесты на быстроту
53	ОРУ со скамейкой
54	Тесты на выносливость Упражнения на развитие гибкости
55	ОФП
56	Разучивание метание мяча
57	Закрепление метание мяча
58	Совершенствование метание мяча
59	ОРУ со скакалкой
60	Упражнение на развитие гибкости
61	Воспитание морально-волевых качеств
62	Упражнения на выносливость
63	Упражнения на общую выносливость

64	Соревнования «Метание мяча на дальность»
65	Бег на выносливость
66	Бег на выносливость
67	Общefизическая подготовка
68	Игровая тренировка