

ПРИНЯТО
Протокол педсовета
МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019г. №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Лицей №57»
от 30.08.2019 г. №71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочной деятельности**

«Лёгкая атлетика»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень обучения: основное общее образование

Количество часов: 34

Составитель: Нопина А. А., Зотова А.Д.

Прокопьевск, 2019

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в лицее и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Демонстрировать:

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

Анализ результатов:

- освоения программы осуществляется следующими способами:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя *пять разделов:*

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи (картотека ОРУ).

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП
Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц.
Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

3. СПУ (специально прыжковые упражнения)

Темы раздела: составление комплекса СПУ, развитие прыгучести.

4. СБУ (специально беговые упражнения)

Темы раздела: комплекс упражнений развитие выносливости, гибкости.

5. Игры

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по л\а и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	1 час
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1 час
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловушки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1 час
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.	1 час
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	1 час
6	Игры с прыжками «Смотри в ров. Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	1 час
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	1 час
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	1 час
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.	1 час
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.	1 час
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой («Веревочка», «Солнышко»)	1 час
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой («Веревочка», «Солнышко»)	1 час
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1 час

14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	1 час
15	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1 час
16	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1 час
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1 час
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1 час
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1 час
20	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1 час
21	Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1 час
22	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игра «Карусель».	1 час
23	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игра «Карусель».	1 час
24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игра «Журавлики»	1 час
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игра «Журавлики», Равновесие.	1 час
26	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1 час
27	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1 час
28	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1 час
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1 час

30	Круговая тренировка. Игра «Третий лишний»	1 час
31	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Разминка танцора»	1 час
32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	1 час
33	Круговая тренировка. Игра «Третий лишний»	1 час
34	Подвижные игры по выбору	1 час

Материально-техническое и учебно-методическое сопровождение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-9 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	новым стандартам»).	
	<i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	Технические средства обучения	
3.1	Ноутбук	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	1
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.18	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные	3

	кольцами и сеткой	
5.22	Мячи баскетбольные	10
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	12
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Мяч футбольный	6
5.30	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	2
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для учащегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г