


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 3
от « 11 » 01 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Боярских Е.И. 
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. 
Приказ № 1 от « 11 » 01 2019 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
8 класс

Автор-составитель:
Сахончик Анна Игоревна,
учитель физической культуры

Голышманово, 2019

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Познавательные УУД:

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы лёгкой атлетике. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельности, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности при занятии внеурочной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием игр с мячом;

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

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

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки 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).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности

	Дата		Содержание (раздел, темы)	Содержание занятий	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности	Оборудование используемое для обучения на занятиях
	план	факт					
1			Основы знаний 2 часа Спринтер-ский бег, эстафетный бег. 6 ч	Беседа: »Влияние л\а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма». Техника выполнения разучиваемых упражнений	в процессе урока	Познавательные УУД: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле	Секундомер, фишки
2				Основные упражнения для развития	в процессе урока		

			физических качеств		<p>способа решения, адекватно оценивать свои действия</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика Формирование положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	в процессе урока	
			Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метании	в процессе урока	
3			Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладение техникой бега с высокого старта.	
4			Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50м. Круговая тренировка.	Освоение техникой спринтерского бега.	
5			Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места	Соревнование в группе	

6				Шестиминутный бег Челночный бег 3x10 м Подтягивание на перекладине	Подготовка мест занятий.		
7				Учет бега на 30м. Эстафеты.	Соревнование в группе. Оценить результат бега.		
8				Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры	Освоение техникой спринтерского бега.		
9			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 6 часов.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подвижные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой прыжка (обучение подбора в разбеге),техники метания теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные УУД: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения,	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи
				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Овладение техникой прыжка (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Подготовка мест занятий		
10				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры	Освоение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения		
				Прыжок в длину с	Овладение техникой прыжка		

			7-9 шагов разбега. Подвижные игры	в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения	<p>адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
1	1		Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега.	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Подготовка мест занятий. Специальные прыжковые упражнения	
			Учет прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.	Соревнование в классе. Оценка техники прыжка в длину. Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств посредством эст.	
1	2		Прыжок в длину с 7-9 шагов.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой прыжка (обучение подбора в разбеге), Развитие скоростно-силовых качеств.	
			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Овладение техникой прыжка (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Подготовка мест занятий. Специальные прыжковые упражнения	

1 3				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоение техникой прыжка в длину способом «согнут ноги» с 7-9 шагов разбега (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения		
				Прыжок в длину с 7-9 шагов.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой прыжка	Регулятивные умения принимать и сохранять учебную задачу	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи
1 4				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Соревнование в группе. Подготовка мест занятий. Правила соревнований по бегу. Специальные прыжковые упражнения	Регулятивные умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи
				Прыжок в длину с 7-9 шагов.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой прыжка (обучение подбора в разбеге), Развитие скоростно-силовых качеств.		Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, мячи
1 5			Прыжок в высоту способом «перешагивание» 6 час	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Овладение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения		
			Метание малого мяча 6 час	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Овладение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом,	Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика, положительного отношения	

			Подвижные игры	приземление). Специальные прыжковые упражнения	к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
1 6			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Специальные прыжковые упражнения	
			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Овладение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление).	
1 7			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Закрепление техники прыжка в высоту. Подготовка мест занятий. Специальные прыжковые упражнения	
			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Освоение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения	
1 8			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Овладение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения	
1 9			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Закрепление техники прыжка в высоту. Специальные прыжковые упражнения	

			Прыжок в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры	Освоение техникой прыжка в высоту Специальные прыжковые упражнения		
2 0			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Овладение техникой прыжка в высоту (обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, приземление). Специальные прыжковые упражнения		
			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Овладение техникой прыжка в высоту		
			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	Закрепление техники прыжка в высоту. Подготовка мест занятий		
2 1			Метание малого мяча с места, с одного шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоение техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м.		
			Метание малого мяча с места, с одного шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1).	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании. Оценка техники метания малого мяча в вертикальную и горизон-		

				тальную цель (1x1) с 6-8 м. Подготовка мест занятий.		
2 2			Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места	Тестирование		
			Шестиминутный бег Челночный бег 3x10 м Подтягивание на перекладине	Тестирование		
2 3			Учёт метания мяча цель с 2-3 м.	Соревнование в группе. Оценка техники метания малого мяча с 2-3 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка мест занятий. Правила соревнований в метании.		
			Метание малого мяча с места, с одного, с двух- трёх шагов на дальность Эстафеты.	Соревнование в классе. Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет. Подготовка мест занятий		

2 4			Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель	Овладение техникой метания малого мяча с 2-3 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		
			Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	Овладение техникой метания малого мяча с 2-3 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		
2 5			Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Эстафеты.	Соревнование в группе. Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет. Подготовка мест занятий. Правила соревнований в метании		
			Метание малого мяча на дальность.	Овладение техникой метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		
2 6			Метание малого мяча на дальность.	Овладение техникой метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		

			Метание малого мяча на дальность.	Овладение техникой метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.		
2 7		Длительный бег в равномерном темпе 6 часов	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут	Осваивать технику длительного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упраж.	Познавательные УУД: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Личностные УУД: Формирование	
			Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой.	Развитие выносливости		
2 8			Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе бега		
			Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на телосложение человека. Учить бегу. Развитие выносливости		
2 9			Равномерный бег до 12 минут. Преодоление полосы препятствий.	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости		

				<p>Учет бега на 1000м. Подвижные игры</p>	<p>Соревнование в группе. Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе бега на выносливость. Подготовка мест занят.</p>	<p>социальной роли ученика положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
30				<p>Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры</p>	<p>Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий.</p>		
				<p>Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры</p>	<p>Закреплять двигательные умения и навыки учащихся</p>		
31				<p>Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности . Эстафеты</p>	<p>Соревнование в классе. Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе бега на выносливость. Правила соревнований в беге.</p>	<p>Познавательные УУД: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию</p>	<p>Секундомер, фишки</p>
				<p>Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры</p>	<p>Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе круговой тренировки . Развитие выносливости</p>	<p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Секундомер, фишки</p>
32				<p>Равномерный бег до 14 минут. Подвижные игры</p>	<p>Закреплять двигательные умения и навыки учащихся в процессе круговой тренировки .. Развитие выносливости</p>	<p>Личностные УУД Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Секундомер, фишки</p>

3			Определение и оценка уровня подготовленности учащихся 2 часа	Тестирование: Прыжок в длину с места Подвижные игры	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся	Личностные УУД Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
				Тестирование: Челночный бег 3х10 м Подвижные игры	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся		
3				Тестирование: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу Подвижные игры	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся		
4				Тестирование: Отжимание от пола Подвижные игры	Закреплять двигательные умения и навыки учащихся		