

Приложение к ООП ООО № 1  
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
легкая атлетика  
для 5 класса**

## **Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **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.

Демонстрировать:

5 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки			мальчик и	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

## **Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 класс**

#### **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.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

#### **5раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

подготовка к занятиям легкой атлетикой

##### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»

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

### **Раздел 3. Тематическое планирование**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
	Бег на короткие дистанции	
1	Техника выполнения высокого старта	1
2	Техника выполнения высокого старта	1
3	Техника выполнения низкого старта	1
4	Техника выполнения низкого старта	1
5	Стартовый разгон и бег по дистанции	1
6	Стартовый разгон и бег по дистанции	1
7	Стартовый разгон и бег по дистанции	1
8	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
9	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
10	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	1
11	Кроссовая подготовка 1 км	1

12	Кроссовая подготовка 2 км	1
13	Кроссовая подготовка 3км	1
14	Развитие быстроты 3*200	1
15	Развитие быстроты 3*400	1
17	Развитие быстроты 3*500	1
18	Кросс фит с предметами	1
19	Кросс фит с предметами	1
20	кросс фит с предметами	1
21	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1
22	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1
23	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1
24	Техника приземления	1
25	Техника приземления	1
26	Техника приземления	1
27	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
28	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1
29	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1
30	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1
31	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1
32	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1
33	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1
34	Метание малого мяча	1
35	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
36	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1
37	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1
38	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1
39	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1
40	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1
41	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1
42	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1
43	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	
44	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
45	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
46	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
47	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
48	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
49	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1

50	Развитие быстроты 3*100	1
51	Развитие быстроты 3*200	1
52	Развитие быстроты 3*300	1
53	Развитие быстроты 3*500	1
54	Кросс фит с резиной	1
55	Кросс фит с набивными мячами	1
56	Кросс фит без предметами	1
57	Кросс фит с шинами	1
58	Кросс фит с шинами	1
59	Кросс фит с шинами	1
60	Кроссовая подготовка 1 км	1
61	Кроссовая подготовка 2 км	1
62	Кроссовая подготовка 3 км	1
63	Кроссовая подготовка 4 км	1
64	Спортивная игра "Волейбол"	1
65	Спортивная игра "Баскетбол"	1
66	Спортивная игра "Футбол"	1
67	Спортивная игра "Футбол"	1
68	Итоговое занятие	1
	Итого	68