

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные действия:

Обучающийся научится или приобретет:

- приобретёт способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- приобретёт умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- научиться вести наблюдение за показателями своего физического развития; научиться ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- приобретёт знания о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- научиться управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- основ здорового образа жизни;
- мотивации учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные, внешние и внутренние мотивы;
- дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе;
- умения оказывать помощь своим сверстникам;
- чувства сопричастности и гордости за свою школу; эмпатии, как понимания и сопереживания чувствам соперникам за успехи и неудачи на соревнованиях.

Метапредметные УУД:

. Регулятивные:

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации;
- выполнять учебные действия в мыслительной и практической (материализованной) формах;
- находить ошибки при выполнении практических действий и уметь их исправлять;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения практических действий в игре на тренировочных занятиях и на соревнованиях;

. Обучающийся получит возможность:

- уметь анализировать и синтезировать необходимую информацию;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, цели;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения тактических и практических действий на занятиях, соревнованиях.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- используя дополнительные источники информации, находить пути и методы к здоровому образу жизни;
- применять природные факторы в целях укрепления здоровья человека;

- приобретать привычку систематически заниматься физической культурой;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные: обучающийся научится:

- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении;
- учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве.

Обучающийся получит возможность:

- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- наблюдать и контролировать взаимодействие с партнёром на тренировке, соревнованиях;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учащиеся научатся 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.
- 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.

Данный курс интегрируется с предметами: математика, музыка.

2. Содержание, формы и виды деятельности

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

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

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.

3 раздел:

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 длину 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:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

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 - Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. *Игры с прыжками:* «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки со скакалкой. *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», лапта.

Виды объединения, в котором осуществляется внеурочная деятельность учащихся : Секция.

Формы организации занятий занятия: групповые

Направленности видов учебной деятельности :

- ✓ **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- ✓ **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- ✓ **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение.

Виды внеурочной деятельности:

1. Игровая.
2. Познавательная.
3. Проблемно-ценностное общение.
4. Спортивно-оздоровительная.

Промежуточная аттестация в форме соревнования.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	16	В процессе обучения	16
	Техника выполнения низкого и высокого старта	9	-	9
	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
	Техника движения рук в беге. Эстафетный бег	3	-	3

2	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Кросс.	7	В процессе обучения	7
3.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	3
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	-	1
	Техника выхода в положение "натянутого лука"	2	-	1
	Техника выполнения скрестного шага Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	1	- - -	1
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	1		
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	В процессе обучения	4
	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4	-	4
5.	Промежуточная аттестация. Соревнования по лёгкой атлетике.	1		1
	Всего	34		34