


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

<p>«Рассмотрено» На МО</p> <p>Протокол № <u>5</u> от «<u>22</u>» июня 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Красненская СОШ им. М.И. Светличной»</p> <p><i>Зрф Зрипкова</i></p> <p>«<u>21</u>» августа 2018 г.</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» августа 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Красненская СОШ им. М.И. Светличной»</p> <p><i>Н.М. Переверзева</i></p> <p>Приказ № <u>247</u> от «<u>31</u>» августа 2018 г.</p> 
---	--	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
среднего общего образования
«Спортивный клуб Олимп (Легкая атлетика)»
для обучающихся 10 класса

Составитель:
Анохин Сергей Дмитриевич
учитель физической культуры

2018 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы «Спортивный клуб «Олимп» (легкая атлетика)» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к творческой деятельности;
- интерес к новому содержанию и новым способам познания;
- способность к самооценке на основе критериев успешности;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности, в том числе самоанализа, самоконтроля;
- условия к участию в соревнованиях различного уровня.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни; выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности (неуспешности) творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале; преобразовывать практическую задачу в познавательную; самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- характеризовать названия разучиваемых упражнений;
- объяснять основные правила соревнований;
- исправлять типичные ошибки при выполнении упражнений;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- контролировать свое самочувствие;

- технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные тесты

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях и задавать вопросы по существу;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через входящий, промежуточный и итоговый контроли, которые заключаются в выполнении контрольных нормативов (тестов) для определения уровня физической подготовленности.

Ожидаемые результаты

Применение программы направлено на:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- формирование метапредметных умений.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Ходьба и бег – основа для передвижения

Ходьба и бег – основа для передвижения. История формирования прямохождения.

2. Техника бега по дистанции

Бег с ускорением и максимальной скоростью. Техника высокого старта и стартового разгона. Бег по дистанции с преодолением препятствий прыжками. Техника постановки стопы на опору при длительном и коротком беге. Работа рук.

3. Специальные упражнения бегуна

Техника специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжок в шаге, ускорение)

4. Техника прыжков в длину.

Техника отталкивания и приземления с места. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Техника раскачки и подноса ног к груди. Рекорды в прыжках в длину.

5. Специальные упражнения прыгуна

Специальные упражнения прыгуна (прыжки на одной и двух ногах, скачки с продвижением вперед, прыжок в шаге, выпрыгивание из приседа, скачки с подносом бедра рабочей ноги).

6. Метание предметов в цель и на дальность

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с близкого расстояния. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель со среднего и дальнего расстояния. Метание малого мяча на дальность. Попадание в объемные предметы.

7. Осанка – стержень всего тела

Причины ухудшения осанки. Подбор одежды и обуви для профилактики нарушения ОДА. Упражнения для формирования осанки и профилактики нарушения ОДА.

8. Изучение техники прыжков в высоту..

Основы техники прыжков высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

9. Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Игры с метаниями. Эстафеты с предметами. Игры с прыжками и бегом. Игры с мячами для фитнеса.

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности используются следующие формы занятий:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, что позволяет организовывать содержательное общение детей;

- взаимосвязь учебной с другими видами деятельности: игровой, познавательной, что обеспечивает разностороннее развитие личности и возможность переключения внимания;
- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, закрепление веры в успех;
- использование экскурсий в целях наглядного изучения природных и других явлений;

Выбор форм и методов работы обусловлен содержанием воспитания и обучения, достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Тематическое планирование

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Ходьба и бег – основа для передвижения	1	1	
2	Техника бега по дистанции	7		7
3	Специальные упражнения бегуна	3		3
4	Техника прыжков в длину	3		3
5	Специальные упражнения прыгуна	3		3
6	Метание предметов в цель и на дальность	5		5
7	Осанка – стержень всего тела	3	1	2
8	Изучение техники прыжков в высоту.	1	1	
9	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8		8
	Всего	34	3	31