**02-03**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа детский сад №15**

**городской округ Симферополь**

**Республики Крым**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей  внеурочной деятельности и ДО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Глявина  Протокол № \_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_ 2021 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Стукан  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 | УТВЕРЖДЕНО  Директор  МБОУ СОШДС № 15  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б.Климова  Приказ №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2021 |
|  |  |  |

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Эстафетная палочка»**

**для 5,7,9,10- ого класса**

**2018/2019 учебный год**

**( кол-во часов в неделю -1, кол-во часов в год-34)**

**Срок реализации: с 01.09.2021г. до 30.05.2022**

**Учитель:**

**Глявина Наталья Викторовна**

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы 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.) Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШДС № 15, утвержденной приказом от 27.08.2020 г. № 492;

# Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации. (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) Федеральный закон от 5 мая 2014 г. N 84-ФЗ "Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования". Зарегистрирован в Минюсте РФ 1 февраля 2011 г. Регистрационный № 19644.

Приказ Министерства образования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в редакции приказа от 01.02.2012 № 74) Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241. Регистрационный №19707 от 04.02. 2011г. « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373.Приказ Министерства образования и науки России от 6.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.01.12 г. № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденной приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования». Письмо Министерства образования науки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования». Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 № 555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Республики Крым на 2015 – 2016 учебный год». Письмо Министерства образования и науки, молодежи и спорта Республики Крым, КРИППО № 364/01-08 от 23.06.2014. Методические рекомендации по использованию регионального компонента. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июня 2010 г. N 64 "Об утверждении СанПиН 2.1.2.2645-10" (с изменениями и дополнениями)

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 5,6,7,8-х классов. **Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 1 час в неделю для 5-6х классов за год 34 часа, длительность занятия – 1 час, в неделю - 2 часа для 7-8х классов   
за год – 68 ч.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью: ***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 соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*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 «Эстафетная палочка» 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.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | Из них | | | |
| **5-кл** | **7 -кл** | **9- кл** | **10-кл** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 2. | Эстафетный бег. | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Бег с барьерами | - | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Метание малого мяча | 4 | 2 |  |  |
| 4 | Метание копья | - |  | - |  |
| 5 | Метание диска | - |  | - |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | - |  | - |  |
| 7 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | - |  | - |  |
| 8 | Кроссовая подготовка. | 6 | 4 | 6 | 6 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | 8 | 10 | 13 | 13 |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | 7 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Контрольные тесты | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого часов:** | | **34** | **34** | **34** | **34** |

**Содержание**

**1. 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. Метание малого мяча**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

**3. Бег с барьерами**.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила техники безопасности на занятиях барьерного бега.

Практическая часть:

Специальные упражнения с барьерами, ходьба и бег.

преодоления барьера, бег к первому барьеру, ритм, три шага.

**4. Эстафетный бег.**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила техники безопасности на занятиях эстафетного бега.

Практическая часть:

Отработка техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафетный бег

.

**5. Кроссовая подготовка.**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.

Практическая часть:

Переменный бег, повторный бег, фартлек.

**6. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: баскетбол, футбол, «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты, «Береги знамя»

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

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

**7раздел: ОФП Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.

Практическая часть:

Упражнения с набивным мячом, скакалкой, на лестнице, с резинкой, в тренажерном зале.