

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ»**
Основное общее образование
7 класс
(Спортивно-оздоровительное направление)

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 ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание

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 (1х1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Эстафетный бег

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях эстафетным бегом.

Практическая часть: Передача и прием эстафетной палочки. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.

6 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

- 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», «Удочка», «Бой петухов»

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Беговые упражнения (8 ч)		
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений.	1
2.	Техника выполнения низкого старта.	1
3.	Стартовый разгон и бег по дистанции, техника движения рук в беге	1
4.	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Финиширование в беге на 60м. Бег 5 х 60 м.. Бег 10 х 30 м . Прыжки со скакалкой 500 раз.	1
5.	Стартовый разгон. Бег с низкого старта под команду 2х10, 2х20, 2х30м. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Бег 1000м в равномерном темпе.	1
6.	Бег 100м. х 2 раза. 60 м х 2 раза, 40 м х 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см.	2
7.	Соревнования между обучающимися	1
2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (6 ч)		
8.	Особенности техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание. Освоение движений в полете. Техника приземления.	1
9.	Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м . Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз Движения в полете и приземление в прыжках в длину.	2
10.	Постановка ноги при отталкивании. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Упражнения на пресс и спину. Равномерный бег 1000м	2
11.	Соревнования между обучающимися	1
3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (6 ч)		
12.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	1
13.	Техника разбега в сочетании отталкиванием	1
14.	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки на 2-х ногах через барьер, приземление в прыжках в высоту способом	2

	«перешагивание».	
15.	Упражнения для освоения перехода через планку. Подбор разбега и бег по дуге в прыжках в высоту. Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту.	1
16.	Соревнования между обучающимися	1
4 раздел: Метание малого мяча (5 ч)		
17.	Правила безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
18.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, метание мяча в горизонтальную цель, метание мяча 150 г на дальность.	2
19.	Игры с метанием мяча: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	1
20.	Соревнования между обучающимися	1
5 раздел: Эстафетный бег (6 ч)		
21.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях эстафетным бегом. История эстафетного бега.	1
22.	Передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.	2
23.	Передача эстафетной палочки. На месте, в беге. Эстафетный бег 4x100 Совершенствование техники эстафетного бега.	2
24.	Соревнования между обучающимися	1
5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (3 ч)		
25.	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	1
26.	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	1
27.	Соревнования между обучающимися	1
	ИТОГО	34 ч.