

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №24"

**Виниченко Елена
Владимировна**

Подписано цифровой
подписью: Виниченко Елена
Владимировна
Дата: 2024.09.28 10:55:22
+07'00'

ПРИНЯТА
на Педагогическом
совете
Протокол №10
22.08.2024 г.

РАССМОТРЕНА
СОГЛАСОВАНА
на заседании
методического совета
Протокол №4
21.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ "СОШ
№24"

Виниченко Е.В.
Приказ №81-осн
от 23.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Легкая атлетика»
для обучающихся 5-9 классов**

г. Барнаул 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Легкая атлетика» 5-9 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 24»

Программа рассчитана на 1 час в неделю. В год 34 ч

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Целями изучения являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- создание условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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.).

Содержание курса внеурочной деятельности

Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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;
 -Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
 -техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.
 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:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

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: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

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;

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		

3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
17	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
18	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
29	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
30	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
31	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
32	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		

Календарно — тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	дата по плану	дата по факту
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Бег на 30м и 60м. Эстафеты			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
29	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
30	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		

Календарно — тематическое планирование 7 класс.

№ п\п	Наименование разделов, тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	дата по плану	дата по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		

3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		

Календарно — тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	дата по плану	дата по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		

	Подвижные игры			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
11	Торможение боковым скольжением	1		
12	Торможение боковым скольжением	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		

Календарно — тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем курса внеурочной деятельности	Кол ичес тво часо в	дата по пла ну	дата по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Кросс на 3 км или 5км			
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км			
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)			
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)			

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени			
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени			

Описание уровней воспитательных результатов внеурочной деятельности: личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лёгкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по лёгкой атлетике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по лёгкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Список литературы:

Сайт учителей физкультуры <https://www.uchportal.ru/dir/13>

Сайт учителей физкультуры <http://fizkultura-na5.ru>

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Дата	Изменения	Основания