Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании педагогического  совета  протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ | «Согласовано»  Ответственный по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Чувашова/  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Заводская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И. Черницына/  приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**7 класс**

Составитель: Рычкова Галина Владимировна, высшая категория

с. Заводское, 2021 г.

**Пояснительная записка**

**7 класс**

**35 часа в год/ 1 часа в неделю**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* ЗаконаРоссийской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО РФ от 17.12.2010г № 1897
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
* Основной образовательной программы МБОУ «Заводская СОШ»
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ «Заводская СОШ» на 2021-2022 учебный год
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019); Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика (авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011)
* Положения о рабочей программе МБОУ «Заводская СОШ».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**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 «Лёгкая атлетика» 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки |  |  |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 208 | 185 | 4.7 | 4.9 | 7-8 | 22 | 4.05 | 4.55 |
| Средний | 190 | 170 | 5.4 | 5.5 | 5-6 | 19 | 5.00 | 5.30 |
| Низкий | 170 | 143 | 5.8 | 6.1 | 3 | 12 | 6.00 | 6.45 |

7-8 класс

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы, курса) | Всего часов | Количество часов | | Содержание учебной темы | Основные виды деятельности учебной деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| Теоретические | Практические  (лабораторные, практические, диктант, экскурсия и др.) |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | 0 | 7 | ***Теоретическая часть:***  *Знания о физической культуре:*  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике  *Физическая культура человека*  *-* влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.  **Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью | Рассматривают физическую культуру как явление культуры,  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.  Характеризуютзначение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;прикладное значение 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 | Рассказ, беседа,  Объяснительно- иллюстративная; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |
| 2. | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | 0 | 8 | **Теоретическая часть:**  *Знания о физической культуре:*  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега  *История развития легкой атлетики.*  - место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.  **Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с** разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. | Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой | Объяснительно- иллюстративная; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 8 | 0 | 8 | **Теоретическая часть:**  *Знания о физической культуре:*  **- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**  ***Физическая культура (основные понятия).***  -организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  **Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. | Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга; правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты) | Частично- поисковая; индивидуальная, фронтальная |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | 0 | 7 | **Теоретическая часть:**  *Знания о физической культуре:*  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.  *Физическая культура человека:*  *-*  умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  **Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м. | Характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;  технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой | Частично- поисковая; индивидуальная, фронтальная |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 5 | 0 | 5 | **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:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.  *Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта» | Характеризуют совершенствование функциональных возможностей организма; основное содержание правил подвижных игр и эстафет с элементами лёгкой атлетики | фронтальная, работа в парах |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | | № урока | Тема урока | Количество часов | | Примечание (использование ИКТ, практическое занятие, экскурсия и проч.) |
| План | Факт | | |
| 1. **Бег на короткие дистанции (7 часов)** | | | | | | | | |
| 03.09 |  | | | 1. | Вводный. Инструктаж по ТБ. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 1 | |  |
|  |  | | | 2. | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 1 | |  |
|  |  | | | 3-4 | Бег с максимальной скоростью по прямой дистанции | 2 | |  |
| 10.09 |  | | | 5 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 1 | |  |
|  |  | | | 6-7 | Перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 2 | |  |
| **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" (8 часов)** | | | | | | | | |
| 17.09 |  | | | 8-9 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | |  |
| 24.09 |  | | | 10-12 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | |  |
| 01.10 |  | | | 13-15 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | |  |
| **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» (8 часов)** | | | | | | | | |
| 15.10 |  | | | 16-17 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | |  |
| 22.10 |  | | | 18-20 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | |  |
| 05.11 |  | | | 21-23 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 | |  |
| **Метание малого мяча (7 часов)** | | | | | | | | |
| 19.11 | |  | 24-25 | | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 2 |  | |
| 26.11 |  | | | 26 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега | 1 | |  |
|  |  | | | 27-28 | Метанию малого мяча с полного разбега | 2 | |  |
| 03.12 |  | | | 29-30 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16 м. | 2 | |  |
| **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (5 часов)** | | | | | | | | |
| 17.12 |  | | | 31-35 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | |  |

**Материально-техническое сопровождение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тип пособия | Автор | Наименование | Издательство\год |
| 1. | Программа | Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов | Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика | М.: Просвещение, 2011г. |
| 2. | Программа | В.С. Кузнецов  Г.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность  Подготовка к сдаче комплекса ГТО | М; Просвещение  2016 г |
| 3. | Программа | В.С. Кузнецов  Г.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность учащихся  Лыжная подготовка | М; Просвещение  2014 г |
| 4. | Учебно- методическое пособие | В.Л. Крайник,  И.А. Золотухина | Подготовка и проведение урока легкой атлетики в школе | Барнаул  2013 г |