Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №68»

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Котова И.А.«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ «СОШ №68»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дёмин А.М.Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика»**

**(основное начальное образование)**

**для 7 класса**

Срок реализации:

**2017/2018 учебный год**

Составители:

Ланская А.В.

учительфизической культуры

Барнаул 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с УчебнымпланомМБОУ«СОШ №68» на изучение курса«Легкая атлетика» в 7 классе выделяется 34 часа.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами освоения начальной общеобразовательной программы, с Примерной авторской программой по лёгкой атлетике:Внеурочная деятельность учащихся: легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 2011 (Иваново : Ивановская обл. типография). - 92, [1] с. : ил.; 22 см. - (Работаем по новым стандартам).; ISBN 978-5-09-018773-2

**Учебно-методический комплект (УМК)**

Внеурочная деятельность учащихся: легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 2011 (Иваново : Ивановская обл. типография). - 92, [1] с. : ил.; 22 см. - (Работаем по новым стандартам).; ISBN 978-5-09-018773-2,

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

(личностные, метапредметные, предметные): Внеурочная деятельность учащихся: легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 2011 с. 25-26

***Характеризовать***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкойатлетикой;
* 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 оценкифизической 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 профилактикитравматизма на занятиях легкой 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:**

* - пробегать короткие и длинные отрезки и с контролем времени
* - прыгать в длину на результат
* -выполнять силовые упражнения

**2. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Внеурочная деятельность учащихся: легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 2011 с.26-80:

**1 раздел: Беговые упражнения - 7часов.**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

***Физическая культура человека***

***- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.**

**Практическая часть**: низкий старт, стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции, техника движения рук в беге.

*Формы организации:*фронтальнаяформа организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации*-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

*Виды учебной деятельности:*личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Закрепляют технику низкого старта. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности).

**2 раздел:Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»-8часов**

**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:**техника отталкивания и приземления в прыжках в длинус разбега «согнув ноги»,техника разбега в сочетании с отталкиванием прыжках в длину «согнув ноги».

*Формы организации:*фронтальнаяформа организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации*-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

*Виды учебной деятельности:*личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные(Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Закрепляют изученную технику прыжков).

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8часов**

**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:** техника отталкивания с места и небольшого разбега в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, постановка толчковой ноги на место отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.

*Формы организации:*фронтальнаяформа организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации*-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

*Виды учебной деятельности:*личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Закрепляют технику прыжка в сочетании с отталкиванием).

**4 раздел: Метание малого мяча -7 часов**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

***Физическая культура человека***

***- з***начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии, выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии., техника скрестного шага, техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м

*Формы организации:*фронтальнаяформа организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации*-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

*Виды учебной деятельности:*личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные (Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают технику метательных упражнений. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Демонстрируют и закрепляют вариативное выполнение метательных упражнений).

**5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики -4 часа**

**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, эстафеты:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», «Легкоатлетическая эстафета»

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

*Формы организации:*фронтальнаяформа организации - выполнение обучающимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя, групповая форма организации*-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя, индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других, парная форма организации.

*Виды учебной деятельности:*личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные(Развивают различные физические качества с помощью подвижных игр, эстафет).

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 8 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 |
| 3 | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 6 |
| 4 | Метание малого мяча | 8 |
| 5 | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 7 |
| 6 | ИТОГО: | 35 |

**Поурочное календарное тематическое планирование с указанием:**

- количества учебных часов, отводимых на изучение каждой темы;

- формы организации занятий;

Основное формой деятельности являются следующие типы занятие:

1. Изучения нового учебного материала, техник и методов.

2. Совершенствование знаний, умений и навыков.

3.Обобщение и систематизацияполученных знаний умений и навыков.

4. Комбинированное занятие.

5. Контроль и коррекция знаний, умений и навыков.

**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Курса «Легкая атлетика», 7 класс**

**(1 час в неделю. 34 учебные недели)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дата | Наименование разделов, тем | Количество часов | Тип занятия |
|  |  | Бег на короткие дистанции | 8 |  |
|  |  | Техника выполнения высокого старта | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника выполнения высокого старта | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника выполнения низкого старта | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника выполнения низкого старта | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника выполнения низкого старта | 1 | комбинированное |
|  |  | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | комбинированное |
|  |  | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | комбинированное |
|  |  | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | комбинированное |
|  |  | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 |  |
|  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника приземления | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника приземления | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника приземления | 1 | комбинированное |
|  |  | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 6 |  |
|  |  | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 1 | комбинированное |
|  |  | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | комбинированное |
|  |  | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | комбинированное |
|  |  | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | комбинированное |
|  |  | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча | 8 |  |
|  |  | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 | комбинированное |
|  |  | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | комбинированное |
|  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | комбинированное |
|  |  | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 7 |  |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | комбинированное |
|  | **Итого** |  | 35 |  |