

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНА

На заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол №1 от 30.08.2020

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического  
совета  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №146/1-од от 1.09.2020  
Директор МБУ «Школа №23»

\_\_\_\_\_ Бутина О.Е.

## ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

**7-9 классы**

город Тольятти  
2020 год

**Уровень:** ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Срок реализации:** 5 лет

**Возраст обучающихся:** 5-9 класс

**Направление:** физкультурно-оздоровительное

**Программа разработана на основе следующих документов:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).
- ООП ООО МБУ «Школа №23».

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Метапредметные результаты программы**

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - Проговаривать последовательность действий во время занятия.
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
  - Проговаривать последовательность действий на занятии.
  - Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
  - Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
1. Знание учащимися основных видов легкой атлетики 2. Правила поведения на занятиях и в спортивном зале.	1. Учащиеся должны уметь правильно выполнять технику бега на короткие и длинные дистанции, технику прыжка в длину.	1. Учащиеся самостоятельно выполняют технические приёмы. 2. Контролируют своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой. 3. Самостоятельно могут организовать занятие по л.а.

**Форма контроля:** Обучающийся в конце учебного года получает «Зачёт» по программе "Легкая атлетика", если он активно принимает участие в школьных районных или городских соревнованиях и успешно сдает нормативы:

Норматив	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Прыжок в длину с места	М- не менее 165 см Д- не менее 155 см	М- не менее 170 см Д- не менее 160 см	М- не менее 180 см Д- не менее 165см	М- не менее 190 см Д- не менее 170 см	М- не менее 200 см Д – не менее 180 см
Бег 30 м	М- не более 5,8 сек Д- не более 6.0 сек	М- не более 5,6 сек Д- не более 5.8 сек	М- не более 5,4 сек Д- не более 5.6 сек	М- не более 5,2 сек Д- не более 5.4 сек	М- не более 5 сек Д- не более 5.2 сек
Челночный бег 3x10м	М -не более 5.7сек Д- не более 5.9 сек	М -не более 5.5сек Д- не более 5.7 сек	М -не более 5.1сек Д- не более 5.5 сек	М -не более 4.9 сек Д- не более 5.4 сек	М -не более 4.7сек Д- не более 5.2 сек

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки - соревнование «Самый быстрый и сильный ученик».

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 2 часа**

Вводное занятие. Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### **2. Беговые упражнения . 8 часов**

Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м. Эстафетный бег 4x50м. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Бег 200метров.

#### **3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину. Прыжки через барьеры

#### **4. Общая физическая подготовка 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя.

#### **5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### **6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

### **6 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 2 часа** Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **2. Беговые упражнения. 8 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег 100,500,800м.

#### **3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину. Прыжки через барьеры. Прыжки на левой и правой ноге с подтягиванием опорной ноги.

#### **4. Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Выпады.

#### **5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках: «Папа, мама, я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников : «Легкоатлетический кросс» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### **6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

### **7 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000м.Бег на 60м.с отягощением.

#### **3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением.

#### **4. Общая физическая подготовка 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка». Выпады вперед.

#### **5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### **6. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

### **8 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000, 2000м. Бег на 100 м. с отягощением.

#### **3. Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением .Прыжки в длину на одной ноге. Прыжки в высоту.

#### **4. Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка». Выпады вперед. Выпады в сторону. Упражнение «Лодочка».

#### **5. Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках: «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### **1. Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

### **9 класс**

#### **1.Теоретическая подготовка. 1 час**

Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **2. Беговые упражнения. 9 часов**

Специально – беговые упражнения. Бег на 100,200,500,1000, 2000м. Бег на 100 м. с отягощением.

#### **3.Прыжковые упражнения. 6 часов**

Прыжки в длину, прыжки через барьеры с отягощением .Прыжки в длину на одной ноге. Прыжки в высоту.

#### **4.Общая физическая подготовка. 9 часов**

Упражнения на развитие всех физических качеств. Сгибания и разгибания рук , подтягивания, поднимание туловища. Наклоны к ногам из положения сидя и стоя. Упражнение « Планка». Выпады вперед. Выпады в сторону. Упражнение «Лодочка».

#### **5.Соревнования и спортивные праздники. 8 часов**

Участие в школьных спортивных праздниках : «Папа,мама,я- спортивная семья», «Школьные Олимпийские игры» , «Спортивные эстафеты». Участие в спартакиаде школьников в «Легкоатлетическом кроссе» и эстафете посвященной Дню Победы.

#### **6.Спортивное соревнование - «Самый быстрый и сильный ученик». 1 час**

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	2	Познавательная
2.	Беговые упражнения	8	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

#### 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	2	Познавательная
2.	Беговые упражнения	8	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

#### 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная

4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

#### 8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

#### 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	1	Познавательная
2.	Беговые упражнения	9	Спортивно-оздоровительная
3.	Прыжковые упражнения	6	Спортивно-оздоровительная
4.	Общая физическая подготовка	9	Спортивно-оздоровительная
5.	Соревнования и спортивные праздники	8	Игровая, соревновательная
6.	Зачетное мероприятие «Самый быстрый и сильный ученик»	1	Соревновательная
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	