

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суворовская средняя общеобразовательная школа

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
методического объединения  
ОБЖ, физической культуры, музыки,  
технологии и ИЗО  
протокол №1 от 25.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Троекурова И.В.  
31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для основного общего образования

Срок освоения: 1 год (7 класс)

Составитель:

Ермакова Г.А.-учитель физической культуры

Выписка верна. 31.08.2023г.

Директор: Н.А. Мишаткина

2023 г

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты:

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Личностные результаты:**

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных спортивных игр и разнообразными комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1. Основы знаний (в процессе занятий).**

1.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Профилактика травматизма.

#### **2. Легкая атлетика – 5 часов**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30, 60 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров, метание мяча в цель, эстафетный бег; специальные беговые упражнения.

#### **3. Гимнастика с основами акробатики – 6 часов**

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической стенке, скамейке. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Девочки – акробатика: повороты, прыжки, перекувырки, стойка на лопатках, «колесо», кувырки вперед-назад, «мост» самостоятельно и с помощью; акробатическое соединение. Мальчики – Акробатика – переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Повороты, прыжки. Акробатическое соединение.

#### **4. Спортивные игры.**

##### **4.1 Мини-футбол: 7 часов**

ТБ на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

##### **4.2 Тег-регби: 8 часов**

ТБ на занятиях по тег-регби., гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби. Теория регби. Расположение игроков в коридоре. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас». Индивидуальные технические действия. Передача мяча «средний пас». Игры с использованием регбийного мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонние игры по

упрощенным правилам с использованием регбийного мяча. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение: «крест», «забегание», «смещение».

Передача мяча в колоннах с перемещением. Игра в ТАЧ-регби.

### **4.3 Ринго: 8 часов**

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила игры в ринго и судейство соревнований. Передвижение и стойки игрока. Упражнение с кольцами на месте (передача одного кольца из одной руки в другую). Круговые и линейные эстафеты. Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой. Броски кольца: снизу, сбоку, сверху; броски 2 колец одновременно. Подачи кольца. Тактика и техника игры. Ловля сильных низких и высоколетающих колец. Броски кольца сверху в виде метания гранаты. Учебная игра.

Формы деятельности: тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Виды деятельности: беседы, соревнования, игры, КВН, эстафеты.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем .	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика – 5 часов</b>				
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление вертикальных препятствий.	1		
2	Низкий старт и стартовый разгон; бег с преодолением низких барьеров.	1		
3	Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1		
4	Эстафетный бег. Линейные и круговые эстафеты.	1		
5	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики – 6 часа</b>				
6	ТБ на занятиях гимнастикой. Преодоление полосы препятствий.	1		
7	Акробатическое соединение.	1		
8	Акробатическое соединение.	1		
9	Акробатические упражнения.	1		
10	Акробатические упражнения.	1		
11	Акробатические соединения и упражнения.	1		
<b>Спортивные игры. Тег-регби – 8 часов</b>				
12	ТБ на занятиях по тег-регби., гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби.	1		
13	Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».	1		
14	Выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Передача мяча «средний пас». Эстафеты с использованием мяча для регби	1		
15	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби	1		
16	Спортивные игры с использованием мяча для регби (пионербол, баскетбол, футбол).	1		
17	Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение: «крест», «забегание», «смещение».	1		
18	Учебная игра в тэг-регби.	1		

19	Учебная игра в тэг-регби.	1		
20	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Правила игры в ринго и судейство соревнований. Встречные эстафеты с кольцами.	1		
21	Передвижение и стойки игрока: перемещения игрока. Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	1		
22	Держание, приём и ловля кольца: ловля в прыжке. Броски кольца: снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны) броски 2 колец одновременно.	1		
23	Подачи кольца: подачи кольца снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны).	1		
24	Подачи кольца: сильные и на точность; с места и в движении.	1		
25	Тактика и техника игры. Броски кольца сверху в виде метания гранаты.	1		
26	Двусторонние игра: «Пионербол» с кольцом ринго.	1		
27	Двусторонние игра: «Пионербол» с кольцом ринго.	1		
28	ТБ на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Упражнения общей физической подготовки.	1		
29	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	1		
30	Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1		
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		
32	Тактические действия в нападении и защите.	1		
33	Ловля и отбивание мяча вратарем. Учебная игра.	1		
34	Учебно-тренировочная игра	1		