

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалево

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
ШСК «Лидер»
Направление – спортивно-оздоровительное**

Возраст обучающихся, на который рассчитана программа – 5 класс



Срок реализации: 1 год
Автор-составитель программы:
Учитель физкультуры Романова И.Л.

Пикалёво
2023-2024 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика» для обучающихся 5 классов, разработана на основе:

- программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва, Просвещение – 2016.);
- программы ««Физическая культура» - программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (М.Я. Виленский, 2016.);

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» заключается в том, что деятельность обучающегося согласуется с общими законами развития природы и человека, формирует у него ответственность за развитие самого себя, даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими людьми.

Форма организации курса «Легкая атлетика» - спортивная секция.

Программа курса построена таким образом, что представляет систему занятий спортивно-оздоровительной направленности, способствующую укреплению здоровья, повышению уровня развития двигательных способностей, усвоению знаний и навыков, физической культуре и здоровому образу жизни учащимися 5 классов.

Цель курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»:

способствовать формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся;
- обучению техника легкоатлетических упражнений и её закрепление;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости);
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Отличительные особенности рабочей программы:

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлению внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено *спортивно-оздоровительное направление*.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» предназначен для учащихся 5 классов, рассчитан на 1 год обучения (68 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 19%.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Класс	Обучающиеся научатся	Получат возможность научиться
Личностные		
5	<ul style="list-style-type: none"> – понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека; – осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье; – умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье 	<ul style="list-style-type: none"> - способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье; – представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре; – представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
Метапредметные		
5	<ul style="list-style-type: none"> - формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще; - регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры; - участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме. - умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на секции; - 	<ul style="list-style-type: none"> навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о тактике и технике выполнения легкоатлетических упражнений; - анализ и принятие опыта владения техникой в беге, прыжках, метаниях ; - умение находить ошибки техник выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно исправлять их; - овладение культурой активного образа жизни. -приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи; - умение находить общее решение и разрешать конфликты
Предметные		
5	<ul style="list-style-type: none"> основам теоретических знаний о легкой атлетике (история легкой атлетике, правила соревнований, организация и методика проведения занятий); - основам самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью, укреплению и 	<ul style="list-style-type: none"> – основам техники выполнения легкоатлетических упражнений – основам тактики в легкой атлетике; – участвовать в соревнованиях разного уровня. <p>оказывать помощь при легких травмах;</p>

	<p>сохранению индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - организации самостоятельных систематических занятий легкой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - правилам проведения соревнований, основам судейства ; - использовать знания в процессе соревновательной деятельности; - наблюдать за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий легкой атлетикой посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - правильно подбирать упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма..
--	--	--

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов первого уровня:

Беседы о ЗОЖ.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов первого уровня:

Наглядные, в процессе общения.

Формы достижения результатов второго уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов второго уровня:

Тестирование физических качеств в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов третьего уровня:

Тестирование физических качеств и физической подготовленности в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Методы обучения

Классификация по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.
-

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание рабочей программы:

1. Вводное занятие (2 часа)

История возникновения легкой атлетики. Значение легкой атлетики в укреплении здоровья человека. Достижения легкоатлетов России на различных соревнованиях. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практическая работа:

Просмотр фрагментов соревнований по легкой атлетике.

2. Правила соревнований по легкой атлетике (2 часа)

Рассказ о правилах соревнований по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в высоту и в длину с разбега, по метанию мяча.

Практическая работа:

Участие в судействе соревнований в своей группе.

3. Самоконтроль состояния здоровья детей. Понятие о здоровом образе жизни (5 часов)

Значение и организация самоконтроля на занятиях, подсчет ударов пульса. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

Практическая работа:

Самоконтроль состояния здоровья ученика.

4. Техника бега на короткие дистанции (10часов)

Освоение техники бега на 30метров, 60метров. Правила проведения.

Практическая работа:

Освоение техники бега на короткие дистанции.

5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (9часов)

Объяснение техники прыжка. Техника безопасности.

Практическая работа:

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

6. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» (9часов)

Освоение техники прыжка в высоту с разбега – рассказ, показ, опробование. Техника безопасности.

Практическая работа:

Выполнение прыжка в высоту в упрощенных условиях через натянутую резинку, далее, увеличивая высоту.

7. Техника метания малого мяча на дальность и точность (10часов)

Освоение техники метания. Техника безопасности при метании.

Практическая работа:

Выполнение техники метания малого мяча на дальность и точность.

8. Техника длительного бега в равномерном темпе (9часов)

Освоение техники бега. Техника безопасности при беге на длинные дистанции.

Практическая работа:

Освоение длительного бега.

9. Подвижные игры и эстафеты (9часов)

Правила игр и эстафет.

Практическая работа:

Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с преодоление препятствий, с элементами метаний.

10. Квалификационные соревнования (5часов)

Выступления учащихся на результаты по бегу – 30 метров, прыжкам в высоту и длину, метанию малого мяча на дальность.

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе:

1. тестирование физической подготовленности учащихся (предварительное – в начале года, итоговое – в конце года) :

- бег 30 метров с высокого старта
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3*10 метров
- подтягивание на перекладине
- наклон вперед из положения сидя на полу
- шестиминутный бег

2. контроль учебных нормативов, умений, навыков;

3. оценка результатов деятельности учащихся проводится в форме состязаний по нормативам Всероссийской спортивной квалификации с вручением наград – грамот, дипломов, подарков.

Требования к уровню подготовки учащихся по легкой атлетике

В результате изучения раздела «Легкая атлетика» во внеурочной деятельности ученик должен знать/ понимать:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 легкой атлетики;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/ п	Тема	Количество часов			Сроки
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История возникновения легкой атлетики.	2	1	1	
2.	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	1	1	
3.	Самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни.	5	2	3	
4.	Техника бега на короткие дистанции.	10	2	8	
5.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	9	1	8	
6.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	9	2	7	
7.	Техника метания малого мяча на дальность и точность.	10	2	8	
8.	Освоение техники длительного бега в равномерном темпе.	9	1	8	
9.	Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с элементами метаний.	9	1	8	
10.	Квалификационные соревнования.	5	1	4	
	Итого:	70	14	56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190415

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024