

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

*Аннотация к рабочей программе*

учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 1 год в 5 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей физической культуры

Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
Зайцева А.Г.

Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для уровня основного общего образования

Срок освоения: 1 год (5 класс)

Составитель:

учитель физической культуры

Балабко М.Н.

Выписка верна.

И. о. директора школы \_\_\_\_\_ Волобуева



## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью представленной программы является** то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В

программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 32 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Описание места курса в учебном плане.**

Программа в 5 классах предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5 класс);

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*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 научатся

#### **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.
- 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:**

5 класс

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			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

### Содержание

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### **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:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**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:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**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:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**Тематический план  
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Виды деятельности	Даты	
			планируемая	фактическая
1.	<b>Беговые упражнения Техника безопасности на уроках Ф-К</b>	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
2	Техника выполнения высокого старта	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры		
3	Техника выполнения низкого старта	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
5	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.</b>		
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.		
7	Техника приземления	Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и		

		прохождения момента вертикали.		
8	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
10	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		
11	<b>Метание малого мяча</b>	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		
12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей		
13	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		
14	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		
16	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		

18	<b>Бег на короткие дистанции</b>	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
19	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра		
20	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.		
21	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания		
22	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания		
23	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
24	Прыжок в длину с полного разбега.	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
25	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		
26	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
27	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.		
28	Прыжок в высоту с полного разбега.	- изучение техники перехода через планку		
29	<b>Метание малого мяча</b>	ОФП.		

		Совершенствование техники метания мяча		
30	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		
31	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	ОФП. Совершенствование техники метания мяча		
32	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	Соревнования по метанию мяча на дальность.		
33	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.		