

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вадьковская средняя общеобразовательная школа

Аннотация к рабочей программе

учебного курса внеурочной деятельности « Легкая атлетика»
Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
разработана в соответствии с ФГОС ООО и реализуется 1 год в 6 классе.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по *учебному курсу внеурочной деятельности «Легкая атлетика»*

Рабочая программа *учебного курса внеурочной деятельности* является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование.

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

Дата: 29.08.2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Муниципальное образование Погарский район

МБОУ Вадьковская СОШ

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физкультурно-
технологического цикла
Протокол № 1
от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
Живанкова Н.В.
от «29» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для основного общего образования

Срок реализации: 1 год (6 класс)

Составитель:

Бобок А.П., учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023 года

Директор школы И.Ю. Цыганкова

п. Вадьковка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для 6 класса разработана в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ Вадьковская СОШ на 2023-2024 учебный год;
- учебным планом МБОУ Вадьковская СОШ на 2023-2024 учебный год;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Сроки реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год

В 6 классе программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

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.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

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

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

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

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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 ее 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.).

3. Тематическое планирование.

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|---------------------|------------------------------|---|
| | | всего | практические работы | | |
| Бег на короткие дистанции 8ч | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Техника выполнения низкого старта | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 2. | Техника выполнения низкого старта | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 3. | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 4. | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 5. | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 6. | Техника движения рук в беге | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 7 | Техника движения рук в беге | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 8 | Техника движения рук в беге | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» 6ч | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 10 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 11 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 12 | Техника приземления | 1 | 1 | учебно- | https:// |

| | | | | | |
|--|---|---|---|------------------------------|---|
| | | | | тренировочные занятия | fg.reshe.edu.ru/ |
| 13 | Техника приземления | 1 | 1 | | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 14 | Техника приземления | 1 | 1 | | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 6ч | | | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 16 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 17 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 18 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 19 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 20 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | 1 | | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| Метание малого мяча 8ч | | | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 22 | Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 23 | Техника выполнения скрестного шага | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 24 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 25 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|------------------------------|---|
| 26 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 27 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 28 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| Подвижные игры с элементами легкой атлетики 7ч | | | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 30 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 31 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 32 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 33 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |
| 34 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | 1 | учебно-тренировочные занятия | https://fg.reshe.edu.ru/ |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование | Количество | Дата |
|---|--------------|------------|------|
|---|--------------|------------|------|

| п/п | разделов, тем | часов | по плану | фактически |
|-----|---|----------|----------|------------|
| | Бег на короткие дистанции | 8 | | |
| 3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | | |
| 4 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | | |
| 5 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | | |
| 6 | Техника движения рук в беге | 1 | | |
| 7 | Техника движения рук в беге | 1 | | |
| 8 | Техника движения рук в беге | 1 | | |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 6 | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | |
| 10 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | |
| 11 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | | |
| 12 | Техника приземления | 1 | | |
| 13 | Техника приземления | 1 | | |
| 14 | Техника приземления | 1 | | |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 1 | | |
| 16 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 1 | | |
| 17 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | | |
| 18 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | | |
| 19 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | | |
| 20 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 | | |
| | Метание малого мяча | 8 | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 1 | | |
| 22 | Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии | 1 | | |
| 23 | Техника выполнения скрестного шага | 1 | | |
| 24 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | | |
| 25 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | | |
| 26 | Метание малого мяча с двух -трех шагов разбега | 1 | | |
| 27 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м | 1 | | |
| 28 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 7 | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 30 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 31 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 32 | Развитие физических способностей в подвижных | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | играх с элементами легкой атлетики | | | |
| 33 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 34 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 35 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |