

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 (5 класс)

Составитель:
Федосеенко Л.М.-учитель физической культуры

Выписка верна. 31.08.2023г.
Директор: Н.А. Мишаткина

2023 г

Результаты освоения ь 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.).

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

- 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».

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----------|---|-----------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| | Бег на короткие дистанции | 8 | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Техника выполнения высокого старта | 1 | | |
| 2 | Техника выполнения высокого старта | 1 | | |
| 3 | Техника выполнения низкого старта | 1 | | |
| 4 | Техника выполнения низкого старта | 1 | | |
| 5 | Техника выполнения низкого старта | 1 | | |
| 6 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | | |
| 7 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 1 | | |
| 8 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 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 выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. | 1 | | |
| 16 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. | 1 | | |
| 17 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | | |
| 18 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | | |
| 19 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 1 | | |
| 20 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 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 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания | 1 | | |
| 24 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания | 1 | | |
| 25 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания | 1 | | |
| 26 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания | 1 | | |
| 27 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м | 1 | | |
| 28 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 6 | | |
| 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 играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 33 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| 34 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | | |