

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Евтинская основная общеобразовательная школа»


СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета МБОУ «Евтинская ООШ»
протокол №11 от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом руководителя
МБОУ «Евтинская ООШ»
№ 145 от 31 августа 2023г.

Раймыш
О.Н.

 Подписано цифровой
подписью: Раймыш О.Н.
Дата: 2023.09.01 11:37:58
+0700'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Легкая атлетика»
для обучающихся 5-7 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры
МБОУ «Евтинская ООШ»
Бастрикова Л.В.

с.Евтино, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика обеспечивает преемственность между уровнями образования и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644; Распоряжение Правительства РФ от 24 августа 2017г. N 1813-р.

Цель: Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
3. Овладение умениями противостоять негативному давлению социума;
4. Развитие двигательных способностей.

Данная программа разработана для обучающихся 5,7 классов. Программа рассчитана на 34 часа в год в каждом классе.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

1. Результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Содержание учебного курса с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 4-х препятствий). «Бегби». Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования. Во время занятий используются различные методы **организации учащихся**: *Поточный метод*. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность занятия можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

7 класс

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила и правила поведения в секции и режим работы. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Режим дня и двигательный режим. Основы ЗОЖ. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика как базовый вид спорта ВФСК ГТО. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в длину. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Равномерный бег до 2000 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Бег из разных положений. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Бег 200 м 400 м 600м. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Бег на выносливость до 30 минут. Бег с препятствиями (до 7-ти препятствий). «Бегби». Подвижные игры с бегом. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и на закрепление техники барьерного бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок, разбег, отталкивание приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и прыжков. Подвижные игры с прыжками.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 6-7 шагов. Специальные прыжковые упражнения для закрепления техники прыжков. Подвижные игры с метанием.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования.

Во время занятий используются различные методы **организации учащихся**: *Поточный метод*. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	5
2.	Практический раздел.	29
2.1	Технико-тактическая подготовка. Бег; Прыжки; Метания.	25
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	4
	ИТОГО:	34

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	5
2.	Практический раздел.	29
2.1	Технико-тактическая подготовка. Бег; Прыжки; Метания.	23
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	6
	ИТОГО:	34