

Администрация муниципального образования
Аркадакского муниципального района Саратовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры, технологии, искусства <i>Атаманова Н.В.</i> Атаманова Н.В./	Заместитель директора по ВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>Троль Е.В.</i> Троль Е.В./	Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области <i>Кранцова З.В.</i> Кранцова З.В./
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.	« 30 » августа 2022 г.	Приказ № 326 от « 31 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура (модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

для 6 «А» класса

НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ

на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры: Атаманова Наталья Владимировна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2022 г.

Год составления программы – 2022

Пояснительная записка

Автор и год издания авторской программы, на основе которой разработана рабочая программа:

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности Физическая культура (модуль «Легкая атлетика») под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2019 год), 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, 2021. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа по Физической культуре (модуль «Легкая атлетика») разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья».

Структура рабочей программы:

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

Практическая значимость курса внеурочной деятельности

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Занятия программы получения знаний и навыков с учётом получения знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока. Внедрение в программу интегрированных занятий, индивидуальных, является отличительной чертой от других программ.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в спортивной деятельности.

Особенности возрастной группы обучающихся, на которых ориентирована программа:

Обучающиеся 6 классов МБОУ-СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. У детей в возрасте 12-13 лет чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность ребенка этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. Этот возраст благоприятный для развития скоростных способностей.

Ведущей деятельностью данного возраста является учебная деятельность. Особенности детей этого возраста выделяется: пытливый ум; жадное стремление к познанию; неустойчивость внимания; кипучая энергия;

настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Приоритетные формы и методы работы с обучающимися:

словесные методы обучения:

1. устное изложение программного материала;
2. беседы;
3. соревнования;

наглядные методы обучения:

1. показ, исполнение педагогом, исполнение учащимися .
2. показ видеоматериалов, иллюстраций, фотоматериалов;

практические методы обучения:

3. тренировочные упражнения, комбинации.

продуктивные методы обучения: самостоятельное исполнение упражнений, показ правильной техники.

Приемы обучения:

- приемы активизации познавательной деятельности на занятии;
- приемы рефлексии;
- приемы контроля, самоконтроля, самообучения учащихся;
- приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговое занятие – Сдача нормативов.

В авторскую программу изменения не вносились.

Срок реализации программы-1 год-2022-2023 учебный год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи :

- всестороннее гармоничное развитие детей , увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

-формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;

- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности Физическая культура (модуль «Легкая атлетика»).

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По итогам занятий организована сдача нормативов по легкой атлетике.

Участие обучающихся на данном курсе внеурочной деятельности позволит накопить материал в портфолио.

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

6 класс

Описание места в учебном плане 6 класса.

Продолжительность реализации программы

Общее количество часов по программе 1 класс: 34 часа

Количество занятий в неделю: 1 час

Продолжительность занятия – 40 минут

5 класс: Практических занятий:

Теоретических занятий:

Объём времени, отводимого на изучение курса внеурочной деятельности «Легкой атлетике» во 6-м классе – 1 час в неделю, 34 часа.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
6					
план					
факт					

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
6 класс	1 час	34	34

№	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации деятельности обучающихся
			Аудиоторные	Неаудиоторные		
1	<p>Раздел 1. Беговые упражнения Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка, для всестороннего развития ребенка.</p> <p>Используются подвижные игры на развитие скоростных качеств.</p>	4		<p>Расширять знания о легкой атлетике. Формировать правильную технику выполнения упражнений. Развивать физические качества.</p>	<p>-Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>
2	<p>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка «согнув ноги».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега.</p>	<p>Этот раздел подробно изучает технику прыжка способом «согнув ноги». Механизм отталкивания. Техника приземления. Использование специальных упражнений для лучшего результата.</p>	6		<p>Развитие гармоничного тела, технического мастерства, развивают силу и координацию.</p>	<p>-Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>

	<p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Приземление в прыжке в длину с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление. Прыжок в длину «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета.</p>					
3	<p>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание» Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка</p> <p>ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p> <p>ОФП. Специально-беговые</p>	<p>Изучение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» . Использование специальных упражнений для освоение техники. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Правильная постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.</p>	6		<p>Усвоение тренировочных упражнений. Разучивание правильной техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».</p>	<p>-Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>

	<p>упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>Легкоатлетическая эстафета.</p>					
4	<p>Раздел 4. Метание малого мяча</p> <p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.</p> <p>ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.</p> <p>ОФП. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета.</p> <p>ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.</p> <p>Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии</p>	<p>Гигиенические требования в метании. Знакомство с правильной техникой метания мяча. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Использование элементов в играх и эстафетах.</p>	10		Освоение техники метания малого мяча.	<p>-Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>

	<p>Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии</p> <p>Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.</p>					
5	<p>Раздел 5. Бег на короткие дистанции Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Правила безопасности. Изучение техники низкого старта, стартового разгона. Разбор правильной техники бега . Использование подвижных игр.</p>	4		<p>Усвоение тренировочных упражнений. Отработка низкого старта, стартового разбега.</p>	<p>-Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>

3. Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Виды деятельности - планируемые результаты		Материально-техническое обеспечение	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные (УУД)		план	факт
Раздел 1. Беговые упражнения (4 часа)								
1	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.	1	Включает общую физическую подготовку, для всестороннего развития ребенка. Используются подвижные игры на развитие скоростных качеств.	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Фишки, секундомер, мячи		
2	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	3						
3	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.							
4	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.							

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»(6 часов)

5	<p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка «согнув ноги».</p>		<p>Этот раздел подробно изучает технику прыжка. Использование специальных упражнений для лучшего результата.</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Маты, линейка</p>		
6	<p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.</p>							
7	<p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега.</p>							
8	<p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p>							
9	<p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Приземление в прыжке в длину с разбега.</p>							
10	<p>ОФП. Приземление. Прыжок в длину «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета.</p>							

Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание» (6 часов)

11	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка		Изучение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Использование специальных упражнений для освоение техники.	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Маты, линейка		
12	ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».							
13	ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».							
14	ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.							
15	ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.							
16	ОФП. Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Легкоатлетическая эстафета.							

Метание малого мяча (4 часа)

17	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.		Знакомство с правильной техникой метания мяча. Использование элементов в играх и эстафетах.	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Мячи, рулетка		
18	ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.							
19	ОФП. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета.							
20	ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.							

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (6 часов)

21	ОФП. Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования при проведении подвижных игр.		Использование подвижных игр для развития определенных спортивных качеств (скорость, ловкость, быстрота, сила и тд)	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	Мячи, скакалки, секундомер		
22	ОФП. Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», «Ловишки»							
23	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-							

24	воробушки», « Прыжки по полоскам»				эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
25	ОФП. Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта»							
26	ОФП. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод»							
	ОФП. Игры с прыжками:«Перемена мест», «Удочка»							
Бег на короткие дистанции (4 часа)								
27	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП.Бег с ускорением.		Изучение техники низкого старта, стартового разгона. Разбор правильной техники бега .	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Фишки, секундомер, мяч		
28	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением							
29	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.							
30	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.							

Метание малого мяча (4 часа)

31	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии		Повторение техники метание малого мяча. Разбор техники на дальность броска.	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Мячи, рулетка		
32	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии							
33	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.							
34	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.							