

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ «СОШ №55»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «СОШ № 55»

Приказ № 450 - о/д

от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 6 - х классов

на 2023/2024 учебный год

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Планируемые результаты 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 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.).

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1: История развития легкоатлетического спорта (4 часа)

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Тема 2: Техника безопасности на занятиях (1 час). Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Гигиена спортсмена и закаливание.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка (4 часа).

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий). Практический программный материал.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на

развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега (20 часов)

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков в длину (11 часов)

прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставкой предметов головой, ногой и рукой.

Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метания малого мяча (10 часов) Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, 17скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Тематическое планирование

№п/	Наименование разделов, темы	Количество часов
1	Тема 1: История развития легкоатлетического спорта	2
2	Тема 2: Техника безопасности на занятиях	1
3	Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка.	3
4	Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега	17
5	Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину	5
6	Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча	6
9	Итого часов:	34

Календарно – тематическое поурочное планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Количество часов	Лабораторные, практические работы, развитие речи	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1 четверть						
Тема 1: История развития легкоатлетического спорта – 4 часа						
1	1	История легкой атлетики.	1			
2	2	История легкой атлетики.	1			
3	3	Техника безопасности на занятиях	1			
4	4	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1			
Тема 2: Техника безопасности на занятиях – 1 час						
5	1	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1			
Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка- 3 часа						
6	1	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1			
7	2	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1			
8	3	Общая физическая подготовка				
2 четверть						
Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега- 17 часов						
9	1	Бег 100м.	1			
10	2	Бег 300м.	1			
11	3	Высокий старт. Бег с ускорением.	1			

12	4	Повторный бег.	1			
13	5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1			
14	6	Повторный бег.	1			
15	7	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1			
16	8	Специальные беговые упражнения	1			
3 четверть						
17	9	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.	1			
18	10	Бег на средние дистанции 300-500 м- зачет.	1			
19	11	Повторный бег 2х60 м	1			
20	12	Равномерный бег 1000-1200 м.	1			
21	13	Технике эстафетного бега	1			
22	14	Бег на средние дистанции 300-500м	1			
23	15	Кроссовая подготовка	1			
24	16	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1			
25	17	Техника эстафетного бега	1			
26	18	Низкий старт, стартовый разбег	1			
Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину – 5 часов						
27	1	Прыжки в длину с места. Техника безопасности	1			
4 четверть						
28	2	Прыжки в длину с места.				
29	3	Прыжки в длину с разбега.	1			
30	4	Прыжки в длину с разбега.	1			
31	5	Прыжки в длину с разбега	1			
Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча – 4 часов						
32	1	Техника безопасности. Метание малого мяча.	1			

33	2	Техника метания мяча	1			
34	3	Техника метания мяча	1			

