

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО
методическим объединением учителей
оборонно-спортивных дисциплин

_____ Дубоусов М.В.

Протокол №1
от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Комарова И.В.

от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»

для 5-9 класса
основного общего образования

Составитель:
преподаватель по физической культуре
Макарова Виктория Александровна

Никольское 2023г.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр»

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по тяжёлой атлетике и силовых видах спорта.

Упражнения и тренировочные задания на развития физических качеств таких как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Данная группа упражнений включает в себя повторный бег на коротких отрезках ,бег на средние дистанции, кроссовая подготовка ,прыжковые упражнения, силовые упражнения с собственным весом тела, со штангой и упражнения с различными отягощениями ,работа на тренажёрах. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Легкоатлетические упражнения развивают все физические качества. Волейбол ,баскетбол и футбол способствуют их развитию.

Виды легкой атлетики.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. К циклическим видам легкой атлетики т.е. требующим многократного проявления одного и того-же цикла движения ,относят ходьбу и гладкий бег. К ациклическим видам , состоящим из различных циклов движения, относятся легкоатлетические прыжки и метания ,а к смешанным видам барьерный бег, бег с препятствиями ,бег на средние и дальние дистанции, кросс.

Основные упражнения в баскетболе

- Ведение мяча низкое с ускорением, высокое скоростное и комбинированное ведение мяча.
 - Упражнения. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса
 - Ведение мяча с разным по высоте отскоком.
 - Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.
 - Ведение двух мячей
 - Ведение мяча в движении. Ведение при беге на одних пятках
 - Ведение мяча в полном приседе.
- Передачи мяча.
- Упражнения .Передачи мяча в парах от груди ,из-за головы двумя руками
- От плеча правой рукой ,потом левой
- Отскоком от пола .
- Броски мяча в корзину.
 - Упражнения на совершенствование разных бросков с разных рас-стояний. Игрок бросает мяч с дальней дистанции, бежит к корзине, ловит мяч, выполняет бросок с ближнего рас-стояния, ведет мяч от корзины, поворачивается, ведет к корзине и бросает со среднего расстояния в прыжке.
 - Совершенствование бросков в прыжке после ведения
 - Выполнять броски разными способами, применяя обманные движения.

Основные упражнения в волейболе

- Упражнения. Верхние и нижние передачи над собой.
 - Верхние нижние передачи в парах
 - Поддача мяча. Отрабатываются упражнения с правильным положением рук во время подачи, разных ее видов, нижней, верхней, силовой.
 - Прямой удар . Упражнения с прыжками на месте с размахом рук, затем добавляется разбег с имитацией удара по мячу из разных положений.

Основные упражнения в футболе

- Остановки катящегося мяча
- Остановки летящего мяча
- Удары по неподвижному мячу
- Удары по подвижному мячу
- Удары по воротам
- Удары головой по мячу
- Передачи мяча в парах
- Ведение мяча различными способами.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Предметные результаты освоения обучающимися в ходе изучения курса, опыт специфической области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при занятии спортом;
- сотрудничество (этические нормы).

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные Ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика . Элементами баскетбола. 65 часов					
1.1	Основы тренировочного процесса в легкой атлетике. Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	Теория. Беседа.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	https://uzathletics.uz/stati/article-post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoy-atletike
1.2	Освоение техники выполнения прыжков в длину с разбега . Подводящие прыжковые упражнения	10	Теория. Изучение движений. Практика.	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://studme.org/106869/meditsina/primernye-uprazhneniya_ispolzuemye_ovladeniya_tehnikoy_pryzhka_dlinu https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
1.3	Освоение техники выполнения прыжков в высоту с разбега . Подводящие прыжковые упражнения	10	Теория. Изучение движений. Практика.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2015/02/23/podvodyashchie-uprazhneniya-k https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
1.4	Рефлексия корректировка ошибок	5	Теория. Практика		Рефлексия-особый навык, направленный на самосознание, умение отслеживать свои эмоции, свои поступки, умение анализировать их и оценивать. В упрощенном понимании — это "разговор с самим собой") https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/08/05/refleksiya-na-urokah-fizicheskoy-kultury
1.5	Освоение техники выполнения бега с барьерами, барьерные упражнения	5	Теория. Изучение движений. Практика.		path=yandex_search&parent-reqid=1662321344492509-4270407300068705561-sas3-0806-305-sas-17-balancer-8080-BAL-8947&from_type=vast&filmId=9505694244179667277
1.6	ОФП	5	Лёгкая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
1.7	Освоение техники выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции. Спринтерский и эстафетный бег.	6	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

1.8	Освоение техники выполнения толкания ядра	5	Теория. Изучение движений. Практика.	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),	https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13287
1.9	Освоение техники выполнения метания копья	5	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
1.10	Бег на средние и дальние дистанции. Кроссовая подготовка.	8	Практика		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
1.11	Основы тренировочного процесса в баскетболе. Инструктаж по ТБ	1	Теория. Беседа.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
1.12	Баскетбол. Элементы баскетбола	4	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/

Раздел 2. Совершенствование техники выполнения в легкоатлетических видах.
Элементы волейбола 65 часов

2.1	Основы тренировочного процесса в волейболе. Инструктаж по ТБ	1	Теория. Беседа.	Принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
2.2	Спринтерский и эстафетный бег	5	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
2.3	ОФП	10	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
2.4	Прыжки в высоту	10	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
2.5	Прыжки в длину	10	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
2.6	Бег с барьерами	5	Теория. Практика.		https://moodle.yspu.org/mod/
2.7	Метание копья	5	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.8	Толкание ядра	5	Теория. Практика.		https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13287
2.9	Бег для общей выносливости	9	Практика		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
2.10	Волейбол. Элементы	5	Теория. Изучение		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	волейбола		движений. Практика.		4963/start/43532/
Раздел 3. «Совершенствование движений в легк. атлетике. Работа над подвижностью суставов.» Элементы футбола .65 часов.					
3.1	Спринтерский и эстафетный бег	10	Практика. Теория.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
3.2	Прыжки в длину	5	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3.3	Прыжки в высоту	10	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3.4	Бег с барьерами	10	Практика. Теория.		https://moodle.yvspu.org/mod/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.5	Метание копья	5	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.6	Толкание ядра	5	Практика. Теория.		https://moodle.yvspu.org/mod/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.7	Кроссовая подготовка	5	Практика. Теория		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3.8	Тройной прыжок	5	Практика. Теория		https://moodle.yvspu.org/mod/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.9	Основы тренировочного процесса в футбола Инструктаж по ТБ	1	Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
3.10	Футбол. Элементы футбола	9	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
Раздел 4. Демонстрация прироста показателей. Подвижные игры .9 часов.					
4.1	Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей. Подвижные игры	9	Практика.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/