


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

РАССМОТРЕНО:  
Педагогический совет  
МБОУ «СОШ № 75»

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы  
 М.А. Дугина

Протокол № 7

от

25.08.2023

Приказ №

01-07/789

от

25.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 5-х классов

Барнаул 2023

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для 5 класса разработана в соответствии:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2023-2024 учебный год;

- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2023-2024 учебный год;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

**Сроки реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год**

В 7 классах программа рассчитана на 35 часов в год ( 1 час в неделю ).

### **Планируемые результаты освоения программы «Легкая атлетика»**

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **2.1 Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **2.2 Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **2.3 Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

#### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своём здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Содержание программы.**

##### **1. Теоретическая подготовка( 7 часов).**

- 1.1 История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих современных Олимпийских игр. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и по отдельным видам. Развитие юношеской легкой атлетики в России как наиболее доступного для любого возраста вида спорта имеющего прикладное значение.
- 1.2 Гигиена закаливание, режим питания. Ознакомить с правилами и методами закаливания значение водных процедур и солнечных ванн. О гигиене сна, одежды, полости рта и мест занятий.  
Рациональное и сбалансированное питание спортсменов.
- 1.3 Значение врачебного контроля при занятии спортом. Причины травм и их профилактика. Значение методов восстановления отрицательной нагрузки и понятие тренированности. Оказание первой помощи при травмах.

- 1.4.Правила техники безопасности вида спорта. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий страховка и самостраховка.
- 1.5 Правила соревнований. Ознакомление с видами соревнований и их правилами. Права и обязанности участников соревнований. Организация и проведение соревнований, судейство.
- 1.6. Оборудование и инвентарь при занятии легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным группами видов легкой атлетики. Оборудование, инвентарь одежда и обувь.

## **2.Общая физическая подготовка.(29часов)**

Задачи обучения и тренировки: овладение разнообразными умениями и навыками, способность проявлять и развивать природные качества. Понятие об основах ходьбы, бега и прыжков в различном темпе. Обще развивающие и разминочные упражнения, стоя, сидя, лежа, с предметами и без. Формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости. Умение расслаблять мышцы туловища и конечностей. Упражнения из других видов спорта. Акробатика, подвижные и спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах.

## **3.Специальная физическая подготовка.(17часов)**

Специальные упражнения для развития конкретных природных качеств, улучшения координации движения в легкоатлетических упражнениях.

## **4. Изучение и совершенствование техники и тактики вида спорта.(15часов)**

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, гладкого бега и с барьерами, а также прыжков и метаний.

## **3.Контрольные нормативы(2 часа)**

Проводятся с тем, чтобы отслеживать динамику роста спортивных результатов и коррекции дальнейшей программы обучения.

Участие в соревнованиях в своей возрастной группе согласно положения, в легкоатлетических видах, а также других видах спорта.

## **5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.**

### **3. Спортивный инвентарь.**

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
- Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

## **Тематический поурочный план программы внеурочной деятельности**

### **«Легкая атлетика»**

**5 класс (1 час в неделю, 35 учебных недель)**

№ п/п	Содержание	Дата
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	
2	Техника беговых упражнений.	
3	Специальные беговые упражнения.	
4	Бег с высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
5	Техника бега с высокого старта.	
6	Бег с высокого старта (отрезки до 20 метров)	
7	Бег с ходу (отрезки до 30 метров)	
8	Техника бега на средние дистанции.	
9	Развитие выносливости.	
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	
11	Техника прыжка в длину.	
12	Специальные прыжковые упражнения.	
13	Техника прыжков в длину с места.	
14	Прыжки в длину с разбега.	
15	Основные упражнения для развития физических качеств.	
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
17	Эстафеты с техникой передачи палки.	
18	Подвижные игры с преодолением препятствий.	
19	Техника метания малого мяча с места.	
20	Техника метания малого мяча с 2-3 шагов разбега.	
21	Метание малого мяча с разбега (7-9 шагов).	
22	Техника прыжка в высоту с разбега (разбег и отталкивание)	
23	Техника прыжка в высоту с разбега (переход через планку и приземление)	
24	Прыжок в высоту с разбега	
25	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	
26	Развитие быстроты и реакции.	
27	Развитие прыгучести и координации	
28	Бег 20,30 метров с высокого старта	
29	Низкий старт. Бег 60 метров с низкого старта на время.	
30	Метание малого мяча на результат	
31	Прыжок в длину с разбега на результат	
32	Развитие выносливости и гибкости	
33	Бег на средние дистанции (на результат)	
34	Шестиминутный бег (тест)	
35	Подвижные игры. Подведение итогов	