

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 141 ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443084 г. Самара, ул. Каховская, 7  
тел. (846) 992 50 00

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
протокол № 1 от 29.08 2023 г.

Председатель МО  
Н.В. Куреева



Директор МБОУ Школа № 141  
А. Абдрахманов/  
Приказ № 292 от 29.08 2023 г.

«ПРОВЕРЕНО»  
Заместитель директора по УВР

Е.В. Неусветная  
29.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности

Личная этикетка

Направление личностно-бытовой культуры  
здоровья и жизнедеятельности  
адаптивного

Уровень обучения: основное общее образование

Срок реализации программы 1 год

## Пояснительная записка (5 кл)

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Школы №141 г.о.Самара;

- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., Просвещение;
- Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.; Просвещение.);
- Положение о рабочих программах МБОУ Школы №141 г.о.Самара;
- Положение о внеурочной деятельности МБОУ Школы №141 г.о.Самара.

Форма организации курса «Легкая атлетика» - спортивная секция.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» предназначен для учащихся 5 классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 8.8%.

По итогам 1 и 2 полугодий выставляется зачет или не зачет.

### **Цели и задачи курса** внеурочной деятельности «Легкая атлетика»:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания через:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся;
- обучение техника легкоатлетических упражнений и её закрепление;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости);
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные:**

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

-способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

-представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

-представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

-потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

### **Метапредметные**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- владения умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать помощь при легких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих

основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

#### **Обучающиеся научатся:**

- использовать элементарные теоретические знания по физической культуре и спорту;
- знать легкую атлетику в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- знать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- знать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

#### **Учет воспитательного потенциала курса**

Целью школьного физического образования является деятельность по спортивно-оздоровительному направлению, которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Особое значение приобретает представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; соблюдение правил безопасности, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Изучение курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» предполагает активную социокультурную деятельность обучающихся, участие в спортивных и творческих проектах. Способы проверки ожидаемых результатов, предусмотренных программой, это тематические беседы, часы здоровья, подготовка и проведение различных соревнований различного уровня.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется через:

- привлечения внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятиях социально значимой информации – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- демонстрацию обучающимся видеосюжетов, кинофильмов, мультфильмов о здоровом образе жизни для разнообразия подачи материала и поднятия интереса обучающихся к изучаемому предмету, что подталкивает их к получению дополнительной информации через самообучение.
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется спортивно-оздоровительными результатами. Программа курса обеспечивает достижение спортивно-оздоровительных результатов третьего уровня.

#### Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня	Результаты второго уровня	Результаты третьего уровня
<p>- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;</p> <p>- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</p> <p>- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</p>	<p>достигаются в дружественной детской среде</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</li> </ul> <p><u>Формы достижения результатов второго уровня:</u> инструктажи, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни.</p> <p><u>Формы контроля результатов первого уровня:</u> тестирование.</p>	<p>достигаются во взаимодействии с социальными субъектами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;</li> <li>• участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</li> </ul> <p><u>Формы достижения результатов третьего уровня:</u> игры и соревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Формы контроля результатов третьего уровня:</u> тестирования.</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **1. Вводное занятие**

История возникновения легкой атлетики. Значение легкой атлетики в укреплении здоровья человека. Достижения легкоатлетов России на различных соревнованиях. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практическая работа:

Просмотр фрагментов соревнований по легкой атлетике.

### **2. Правила соревнований по легкой атлетике**

Рассказ о правилах соревнований по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в высоту и в длину с разбега, по метанию мяча.

Практическая работа:

Участие в судействе соревнований в своей группе.

### **3. Самоконтроль состояния здоровья детей. Понятие о здоровом образе жизни**

Значение и организация самоконтроля на занятиях, подсчет ударов пульса. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

Практическая работа:

Самоконтроль состояния здоровья ученика.

### **4. Техника бега на короткие дистанции**

Освоение техники бега на 30метров, 60метров. Правила проведения.

Практическая работа:

Освоение техники бега на короткие дистанции.

### **5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

Объяснение техники прыжка. Техника безопасности.

Практическая работа:

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **6. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»**

Освоение техники прыжка в высоту с разбега – рассказ, показ, опробование. Техника безопасности.

Практическая работа:

Выполнение прыжка в высоту в упрощенных условиях через натянутую резинку, далее, увеличивая высоту.

### 7. Техника метания малого мяча на дальность и точность

Освоение техники метания. Техника безопасности при метании.

Практическая работа:

Выполнение техники метания малого мяча на дальность и точность.

### 8. Техника длительного бега в равномерном темпе

Освоение техники бега. Техника безопасности при беге на длинные дистанции.

Практическая работа:

Освоение длительного бега.

### 9. Подвижные игры и эстафеты

Правила игр и эстафет.

Практическая работа:

Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с преодоление препятствий, с элементами метаний.

### 10. Квалификационные соревнования

Выступления учащихся на результаты по бегу – 30 метров, прыжкам в высоту и длину, метанию малого мяча на дальность.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				Основные формы деятельности	
		всего	По классам		теория		практика
			5				
1	Вводное занятие. История возникновения легкой атлетики.	1	1		1		беседа
	Правила соревнований по легкой атлетике	1	1		1		инструктаж
	Техника бега на короткие дистанции.	4	4			4	игры
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	4			4	проекты
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	4	4			4	практика
	Техника метания малого мяча на дальность и	4	4			4	практика

	точность.						
	Освоение техники длительного бега в равномерном темпе.	<b>6</b>	6		2	4	соревнования
	Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с элементами метаний.	<b>4</b>	4			4	соревнования
	Квалификационные соревнования.	<b>6</b>	6			6	соревнования
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	34		3	27	

### Планирование по курсу внеурочной деятельности «Легкая атлетика» 5 класс

№ п/п	Раздел /тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
1	Вводное занятие. История возникновения легкой атлетики.	1	
2	Правила соревнований по легкой атлетике	1	
	<b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	<b>4</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
3-4	Освоение техники бега на 30метров, 60метров. Правила проведения	2	
5-6	Практическая работа:	2	
	<b>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>4</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
7-8	Объяснение техники прыжка. Техника безопасности	2	
9-10	Практическая работа:	2	
	<b>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</b>	<b>4</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
11-12	Освоение техники прыжка в высоту с разбега – рассказ, показ, опробование. Техника безопасности.	2	
13-14	Практическая работа:	2	
	<b>Техника метания малого мяча на дальность и точность.</b>	<b>4</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>



15-16	Освоение техники метания. Техника безопасности при метании.	2	
17-18	Практическая работа:	2	
	<b>Освоение техники длительного бега в равномерном темпе.</b>	<b>6</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
19-20	Освоение техники бега. Техника безопасности при беге на длинные дистанции.	2	
21-22	Практическая работа:	2	
23-24	Освоение длительного бега.	2	
	<b>Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с элементами метаний.</b>	<b>4</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
25-26	Правила игр и эстафет.	2	
27-28	Практическая работа:	2	
	<b>Квалификационные соревнования.</b>	<b>6</b>	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>
29-34	Выступления учащихся на результаты по бегу – 30 метров, прыжкам в высоту и длину, метанию малого мяча на дальность	6	

