МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХОХЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Аннотация
к рабочей программе спортивной секции
«Лёгкая атлетика» для 5 класса

Рабочая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» является частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Хохловской ООШ, разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО, входит в вариативную часть плана внеурочной деятельности по направлению «Занятия, связанные с реализацией потребностей обучающихся в физическом, творческом, социальном развитии, профориентации» в виде комплексного спортивно-оздоровительного курса внеурочной деятельности, дополняющего рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» и реализуется 1 год в 5 классе.
Рабочая программа разработана учителем физкультуры с использованием следующих пособий:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008.

Рабочая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по курсу внеурочной деятельности. Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:
-пояснительную записку;
-общую характеристику и цели изучения курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»;
-место курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» в плане внеурочной деятельности;
-содержание курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»;
-планируемые результаты (личностные, метапредметные);
-тематическое планирование, сформированное с учётом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР и определяющее формы организации внеурочной деятельности.

Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО учителей физкультуры, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 29.08.2023г.), утверждена приказом по МБОУ Хохловской ООШ №140 от 29.08.2023г. в качестве части содержания ООП ООО

На основе данной программы учителем разрабатывается КТП в соответствии с Положением о календарно-тематическом планировании по учебному предмету, курсу, модулю. КТП рассматривается на заседании ШМО и согласуется с заместителем по УВР.

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Лёгкая атлетика» для обучающихся 5 класса
срок реализации 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО). Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность учащихся в спортивной секции «Лёгкая атлетика» осуществляется с целью формирования представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Разрабатывая данный учебный курс, авторы исходили из того, что в условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее

доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Занятия спортом соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют

всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о физических возможностях человека, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» дополняет рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» и реализуется в работе с учащимися 5 класса. Количество часов –17.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с разбега.** Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

*Игры с бегом: «Футбол»***, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Планируемые результаты освоения программы спортивной секции «Лёгкая 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 личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.).

В ходе внеурочной деятельности по физическому развитию учащихся будут решены следующие задачи основной образовательной программы основного общего образования:

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

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Демонстрировать:

5 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Тематическое планирование

Основной формой реализации программы спортивной секции «Лёгкая атлетика» являются занятия на школьном стадионе, на спортивной площадке и в спортивном зале, на которых учащиеся знакомятся с видами и правилами спортивных игр, проводят спортивные группы в рамках обучающих занятий, участвуют в конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы.

Рабочая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» разработана с учётом рабочей программы воспитания, что отражено в личностных планируемых результатах и обеспечивает реализацию инвариантных модулей (ИМ) программы «Внеурочная деятельность», «Организация предметно-пространственной среды» и «Основные школьные дела»

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		**Программа воспитания**
			теория	практика	
1.	**Бег на короткие дистанции**	**3**	В процессе обучения	3	**ИМ «Внеурочная деятельность»** Реализация воспитательного потенциала в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся. **ИМ «Основные школьные дела».** Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной и другой направленности. **ИМ «Организация предметно-пространственной среды».**
1.1	Техника выполнения высокого старта	1	-	1	
1.2	Техника выполнения низкого старта	1	-	1	
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	-	1	
2	**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**	**3**	В процессе обучения	**3**	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги»	2	-	2	
2.2	Техника приземления	1	-	1	
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**	**3**	В процессе обучения	3	
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2	
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1	-	1	
4.	**Метание малого мяча**	**4**	В процессе обучения	4	
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	1	-	1	
4.2	Техника выхода в положение «натянутого лука» в финальном усилии	1	-	1	
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении	1	-	1	

	метания.				Организация и проведение церемоний поднятия (спуска) государственного флага Российской Федерации.
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1	-	1	
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**	**2**	В процессе обучения	2	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	2	-	2	
5.2	Итоговый урок	2	1	1	
	ИТОГО	17		16	

Выписка верна 29.08.2023г.

Директор школы /_____/ Т.А. Кожемякина