


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 р. п. Кузоватово
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Г. П. Лачкина
«30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №3 р. п. Кузоватово

 Е. В. Матулина
Приказ № 174 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

для 6 класса основного общего образования

Срок реализации программы: 34 часа

Возраст обучающихся: 12 лет

Автор-составитель:
Борисова Т. Н., учитель физической культуры

р. п. Кузоватово 2023г

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа направлена на содействие расширению двигательного опыта обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, формирование и развитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
5. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 3 р. п. Кузоватово.

Цель: формирование и совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

Задачи программы:

- создавать условия для формирования здорового образа жизни;
- мотивировать учащихся на систематические занятия легкой атлетикой;

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарат.

Место курса в плане внеурочной деятельности:

Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 6 класса; курс рассчитан на 34 часа в год, 1 ч в неделю, длительность занятий: 40 мин.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом «Рабочей программы воспитания МБОУ СШ №3р.п. Кузоватово».

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика» обучающиеся 6 класса **получат:**

- общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.
- получение участниками секции умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.

- развитие коммуникативных способностей и толерантности.

Личностные результаты:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; -ценностно -смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально - личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- 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, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, 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.

-освоение социальных норм, правил поведения,- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности,- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью, бегу на короткие и средние дистанции, многоборью ГТО, прыжкам в длину и высоту, метанию снарядов.

Метапредметными является формирование следующих универсальных учебных действий:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в познавательной деятельности,

-умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность,

-знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки)и их опасных последствий.

Предметные результаты:

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой,

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из раздела легкой атлетики;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических качеств и подготовке к комплексу ГТО;

- понимание роли и значения физической культуры и сдачи нормативов ГТО, в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- развитие и совершенствование физических качеств в подготовке к сдаче комплекса ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Основы знаний.

Техника бега на короткие дистанции. Техника движения рук при беге. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям. Скрестный шаг при метании.

II.Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Общеразвивающие упражнения.

1.Бег на короткие дистанции.-- 10ч

Бег на дистанции 30м ,60 м.Эстафетный бег. Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта. Бег с ходу. Бег с максимальной скоростью по дистанции. Подвижные игры и эстафеты с бегом.(« Челночный бег»)- эстафета,

2.Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».-6ч

Прыжок с места. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Элементы прыжков в длину с разбега. (приземление, отталкивание)
Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. («Преследование прыжками»)

3.Метание малого мяча-6ч

Метание мяча с места, с одного шага. Метание с двух-трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метаний. «Кто дальше»

4.Длительный бег -10ч

III. Тестирование физической подготовленности учащихся. -2ч

Выполнение контрольных упражнений и тестов.

Бег 30м. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3X 10. Наклон вперед из положения сидя на полу, прыжки через скакалку, поднятие туловища.

Тематическое планирование 6класс

№п/п	Название темы	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы
	Бег на короткие дистанции	10	
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью.	1	
4	Низкий старт . Бег 30м.Тестирование физической подготовленности.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Бег 30м, 60м с максимальной скоростью по дистанции. Тестирование физической подготовленности	1	
6	Высокий старт и стартовый	1	Российская электронная школа

	разгон.		(resh.edu.ru)
7	Низкий старт.	1	
8	Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Эстафетный бег.	1	
10	Подвижные игры с элементами бега	1	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	
11	Прыжок с места.	1	
12	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом. Элементы прыжков в длину с разбега (приземление, отталкивание).	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом. Элементы прыжков в длину с разбега (приземление, отталкивание).	1	
14	Прыжок в высоту. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Прыжки в высоту. Техника перехода через планку.	1	
16.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	
	Метание малого мяча	6	
17	Метание малого мяча на дальность с 2-3-х шагов разбега.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Метание мяча на дальность с 2-3-х шагов разбега.	1	
19	Метание в горизонтальную цель с расстояния 8-10м	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Скрестный шаг.	1	
22	Развитие физических способностей.	1	
	Длительный бег в равномерном	10	

	темпе		
23	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.	1	
24	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине	1	
26	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
27	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
29	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
32	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33-34	Выполнение контрольных упражнений и тестов. Подготовка к ГТО.	2	
Итого		34	

УМК курса внеурочной деятельности:

1. Физическая культура. 6–7 классы: учебник / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2023.

2. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2022.

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2019г.

3. 3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая

3. Физическая культура: подвижные игры: 5–8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Электронные ресурсы:

1. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)
2. [podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf \(do.am\)](http://do.am/podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf)
3. [Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика \(ucoz.net\)](http://ucoz.net)