



Утверждаю
Директор МБОУ «Будёновская ООШ»
«Будёновская» В.А. Кудрявцева
Приказ №25/6 от 29.08.2025г

**Рабочая программа внеурочной деятельности
школьного спортивного клубы «Будь здоров!»**

«Легкая атлетика. Лыжная подготовка».
для учащихся 1-9 классов

2025 - 2026 учебный год

Составлено учителем
физической культуры
Степановой Е.А.

Буденовка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. от 31.12.2021);

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом **ФГОС** является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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 ее 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.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся **1-9** классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. **Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**45мин**) в системе целого учебного дня **1 раза в неделю**.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей – учащиеся 1-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 6 человек.

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
	Теоретические сведения	1
	Техника бега. Техника прыжков.	10
	Общefизическая подготовка	5
	Специально физическая подготовка	4
	Передвижение на лыжах.	12
	Контрольные испытания	2
	итого	34

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
 - Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
 - Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
 - Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
 - Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики, лыжной подготовки в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических и лыжных упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Овладеют техникой бега и передвижения на лыжах.

- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование разделов и тем	Да	Часы
Сентябрь			
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.		1
3	Повороты, упр. на осанку, техника старта, передвижение. Футбол.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах .Кросс.		1
Октябрь			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. Техника бега.		1
8	Упр. на осанку, Упр. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.		1
Ноябрь			
9	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		1
10	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		1
11	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.		1

12	Спуск с горы в основной стойке.		1
Декабрь			
13	Спуск с горы в основной стойке.		1
14	Подъем лесенкой.		1
15	Подъем лесенкой.		1
16	Спуски и подъёмы на лыжах.		1
Январь			
17	Спуски и подъёмы на лыжах.		1
18	Торможение лыжными палками.		1
Февраль			
19	Торможение лыжными палками.		1
20	Торможение падением на бок.		1
21	Прохождение на лыжах .		1
22	Лыжные ходы. Спуски подъемы.		1
Март			
23	Прохождение дистанции одновременным двушажным ходом.		1
24	Спуски подъемы.		1
25	Игры на лыжах.		1

26	Подвижные игры на лыжах.		1
Апрель			
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
Май			
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.		1
			Итого 34 ч.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. Гимнастическая стенка | 1 пролета |
| 2. Гимнастические маты | 3 штуки |
| 3. Скакалки | 8 штук |
| 4. Мячи футбольный | 2 штуки. |
| 5. Лыжи. | 6 пар. |

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития л/атлетики, лыжах в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила проведения соревнований в л/атлетике, лыжах.
- Места занятий, инвентарь.

Общезначительная подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники на лыжах.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

Техника бега.

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

Тактика на лыжах.

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

Практическая часть.

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования на лыжах.

Контрольные нормативы

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования на лыжах.

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника: пробег на коротких отрезках, прыжки, метание мяча.	Бег с носка, на стопе. Техника метания.
2	Прохождение на лыжах.	Лыжные ходы.

Список литературы

1. Л/атлетика в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»
2. Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»
3. Москва «Просвещение»
4. Л/атлетика Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт»
5. Л/атлетика. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение»
7. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт»