

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6840 8F66 D981 CB21 C50C F8F5 1C33
Владелец: Связкина Анна Александровна
Действителен: с 23.01.2025 по 18.04.2026

Приложение к основной общеобразовательной
программе – образовательной программе
основного общего образования

**Рабочая программа учебного курса
«Легкая атлетика. Лыжная подготовка»
для обучающихся 5 классов**

г. Красноуральск, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика – лыжная подготовка» разработана для учащихся 5 классов с целью создания условий для физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных навыков и приобщения к здоровому образу жизни. Программа предусматривает круглогодичное обучение, сочетающее в себе элементы легкой атлетики в осенне-весенний период и лыжную подготовку в зимний период.

Актуальность:

Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в двигательной активности, формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Легкая атлетика развивает общую физическую подготовку, а лыжная подготовка способствует развитию выносливости, координации движений и адаптации к зимним условиям. Сочетание различных видов двигательной активности обеспечивает всестороннее физическое развитие школьников, укрепляет здоровье и формирует основы для здорового образа жизни.

Цель программы:

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) посредством занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить основным техническим элементам легкой атлетики (бег, прыжки, метания).
2. Обучить основным техническим элементам лыжной подготовки (ход, подъемы, спуски).
3. Сформировать знания о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и лыжной подготовкой.
4. Познакомить с историей и значением легкой атлетики и лыжного спорта.

Развивающие:

1. Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.
3. Развивать умение работать в команде, взаимодействовать друг с другом.
4. Расширять кругозор в области физической культуры и спорта.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль.
3. Воспитывать дисциплинированность, ответственность.
4. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Организация занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 1 час (40 минут). Место проведения: спортивный зал, стадион, лыжная трасса (в зависимости от сезона и погодных условий). Форма проведения: групповые занятия, индивидуальные задания, игры, соревнования.

Структура занятия:

Вводная часть (10 минут): построение, приветствие, сообщение задач занятия, разминка. Основная часть (20 минут): изучение и совершенствование технических элементов, развитие физических качеств, игры. Заключительная часть (10 минут): подведение итогов, упражнения на расслабление, домашнее задание. Общее число часов, рекомендованных для изучения модуля «Легкая атлетика- Лыжная подготовка» на уровне основного общего образования 32 часа, в 5 классе – 32 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Легкая атлетика (осень, весна)

1. Разминка:

Общеразвивающие упражнения: упражнения для всех групп мышц, суставов, дыхательные упражнения.

Специальные разминочные упражнения для подготовки к бегу, прыжкам, метаниям.

2. Бег:

Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.

Техника бега на средние дистанции: распределение сил, дыхание.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, ускорения.

Эстафеты.

3. Прыжки:

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.

Прыжки в высоту с разбега (разучивание элементов).

4. Метания:

Метание малого мяча с места и с разбега.

Техника безопасности при метаниях.

5. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития силы: отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями (при наличии).

Упражнения для развития гибкости: растяжка, упражнения на гибкость.

Упражнения для развития ловкости: челночный бег, прыжки через предметы, игры с мячом.

6. Игры:

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, командного взаимодействия.

Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Лыжная подготовка (зима)

1. Разминка:

Общеразвивающие упражнения в помещении (перед выходом на лыжню).

Специальные упражнения для подготовки к катанию на лыжах.

2. Техника передвижения на лыжах:

Классический ход: одношажный, двухшажный попеременный.

Подъемы на лыжах: «лесенкой», «елочкой».

Спуски с горы: стойка лыжника, торможение.

Преодоление препятствий.

3. Лыжные прогулки:

Освоение дистанций различной протяженности.

Развитие выносливости.

4. Игры и эстафеты на лыжах: Различные виды соревнований на лыжах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЮ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты

Личностные:

1. Сформированность положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.
2. Умение сотрудничать в процессе учебной деятельности, работать в команде.
3. Осознание необходимости соблюдения правил техники безопасности.
4. Проявление волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, самоконтроля.
5. Сформированность основ здорового образа жизни.

Метапредметные:

1. Умение планировать свою деятельность и оценивать результаты.
2. Умение находить информацию, необходимую для решения поставленных задач.
3. Умение применять полученные знания и навыки в практической деятельности.
4. Владение навыками самоконтроля и самооценки.

Предметные:

1. Знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и лыжной подготовкой.
2. Знание основных технических элементов легкой атлетики (бег, прыжки, метания).
3. Владение техникой бега на короткие и средние дистанции.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места и с разбега.

5. Знание основных технических элементов лыжной подготовки (ход, подъемы, спуски).
6. Умение выполнять классический ход, подъемы и спуски на лыжах.
7. Улучшение показателей в беге, прыжках, лыжной подготовке (по сравнению с началом года).
8. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика (Осень)					
1.1	Разминка, бег	4		4	
1.2	Прыжки	4		4	
1.3	Метание,ОФП,игры	4		4	
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Лыжная подготовка (Зима)					
2.1	Разминка, техника передвижения	5		5	
2.2	Лыжные прогулки, игры	5		5	
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Легкая атлетика (Весна)					
3.1	Разминка, бег	4		4	
3.2	Прыжки	4		4	
3.3	Метание,ОФП,игры	4		4	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	32	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности. Разминка. Общие упражнения.	1		1		
2	Бег. Разминка. Техника бега на короткие дистанции.	1		1		
3	Бег. Разминка. Развитие скорости. Эстафеты.	1		1		
4	Бег. Разминка. Бег на выносливость (до 400 м).	1		1		
5	Прыжки. Разминка. Прыжки в длину с места.	1		1		
6	Прыжки. Разминка. Прыжки в длину с места. Техника безопасности.	1		1		
7	Прыжки. Разминка. Прыжки в длину с разбега (подготовительные упражнения).	1		1		
8	Прыжки. Разминка. Прыжки в длину с разбега (разучивание техники).	1		1		
9	Метание. Разминка. Метание малого мяча с места.	1		1		
10	Метание. Разминка. Метание малого	1		1		

	мяча с разбега.					
11	Общая физическая подготовка (ОФП), упражнения на силу и гибкость.	1		1		
12	Итоговое занятие: контрольные нормативы, подвижные игры.	1		1		
13	Вводное занятие. Техника безопасности на лыжах, разминка.	1		1		
14	Техника классического хода – основные элементы.	1		1		
15	Классический ход – совершенствование техники, подъемы «лесенкой».	1		1		
16	Подъемы «ёлочкой», спуски, торможение.	1		1		
17	Лыжная прогулка – развитие выносливости.	1		1		
18	Преодоление препятствий на лыжах.	1		1		
19	Игры и упражнения на лыжах для развития ловкости.	1		1		
20	Лыжные эстафеты и соревнования.	1		1		
21	Игровые упражнения и тренировки на лыжах.	1		1		
22	Итоговое занятие: лыжные соревнования, подведение итогов.	1		1		
23	Разминка, бег на короткие дистанции.	1		1		
24	Развитие скорости в беге, упражнения.	1		1		
25	Бег на средние дистанции, дыхание и техника.	1		1		

26	Прыжки в длину с места – повторение и совершенствование.	1		1		
27	Прыжки в длину с разбега – подготовка.	1		1		
28	Прыжки в длину с разбега – отработка техники.	1		1		
29	Метание малого мяча с места.	1		1		
30	Метание малого мяча с разбега.	1		1		
31	Общая физическая подготовка, упражнения на силу и ловкость.	1		1		
32	Итоговое занятие: контрольные нормативы, подвижные игры.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	32		

