

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
жд.ст.Уторгош



Утверждаю:
Директор MAOU «СОШ»
жд.ст.Уторгош
[Signature] / В.П.Козлова/
Приказ № 91
от «26» 08 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
Лёгкая атлетика
базовый уровень,
для учащихся 10-11 классов

Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников, 10-11 классов. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, по теме «Легкая атлетика»).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- * руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- * в подвижные игры;
- * выполнять элементы спортивных игр;
- * измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- * рассказывать о первых соревнованиях на территории России;
- * определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- * соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- * понимать влияние закаливания на организм человека;
- * самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- * выполнять комбинации из элементов акробатики;
- * организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- * продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- * объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- * самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- * координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

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.
- 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
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные планируемые результаты

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- 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.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.*

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2. Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение

стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1. Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2. Прыжки в высоту. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. *Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.*

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета

8. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
10 класс (35 часов)**

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1
2	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
3	Анализ техники ходьбы и бега.	1
4	Инструктаж по ТБ. ОФП.	1
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная игра	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1
8	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
9	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1
10	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
18	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
19	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
20	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1
21	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
22	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом	1

	«прогнувшись»	
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
27	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
28	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
29	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1
30	ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1
31	Изучение техники бега на короткие дистанции	1
32	Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	1
33	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок	1
34	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
35	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	35

11 класс (35 часов)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1
2	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Инструктаж по ТБ. ОФП	1
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные игры	1
8	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
9	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1
10	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1

16	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
18	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
19	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
20	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1
21	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
22	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	1
27	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
28	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
29	ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1
30	ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1
31	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
32	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1
33	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	1
34	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
35	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	35

Контрольно-измерительные материалы:

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	4	9-10	12	6	13-15	18

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-

	Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	- 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек -	- 10 мин 00 сек