



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Байдулинская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей
технологического цикла
протокол №1 от 27.08.2024 г.

Руководитель ШМО 
/Распаева М.А./

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
 / Лямаева Г.А./
Протокол №1 от 28.08.2024г.

«Утверждаю»
Директор  /С.В.Фещенко/
Приказ № 107/1/о от 29.08.24г.



Фещенко

Светлана

Васильевна



Подписано цифровой
подписью
Фещенко Светлана Васильевна
DN: cn = Фещенко Светлана
Васильевна, c=RU
Причина: Я-автор этого
документа
Местонахождение:
Ульяновская область,
Тереньгульский р-н, с
Байдулино, ул. 50 лет Победы,
д.12
Дата: 2024.09.10 10:58:29
+09'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для 10 - 11 классов на 2024-2025 учебный год

Срок реализации программы- 1год

Возрастная категория- 11 класс

Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

Составитель: Филатова А.А.

Количество часов: 34 часа в год

Цель программы– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

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;П
- 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.

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	5.1-4.8	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже 6.1	5.9-5.3	4.8 и выше 4.8
			17		5.0-4.7				
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7	7.3 и выше 7.2	9.7 и ниже 9.6	9.3-8.7	8.4 и выше 8.4
			17		7.9-7.5			9.3-8.7	

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой	16 17	4 и ниже 4	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

		перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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 Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 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

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
10 класс (34 часов)**

№ занятия	Тема занятия	Дата	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 «прогнувшись»		1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом		1

	«прогнувшись»		
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 . Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.		1

32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок		1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.		1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра		1
	ИТОГО		34

11 класс (34 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		1

	мячей 1 кг.		
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 спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции		1

32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.		1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.		1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра		1
	ИТОГО		34

Список электронных (цифровых) образовательных ресурсов

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-iroditeley.html>- (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру - Нормативы Минспорта РФ
3. http://easyn.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287- Спортивные праздники -
Материалы к праздникам
4. <http://fizkultura-na5.ru/>- Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>- Сайт «ФизкультУра»
6. <http://spo.1september.ru/urok/>- Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
8. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
9. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
10. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1>- образовательный сайт для учителей физической культуры

11. <http://www.uroki.net/>- Сайт для учителей физкультуры
12. <http://pculture.ru/>- Сайт для учителей физической культуры
13. www.school.edu.ru- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
14. <http://zdd.1september.ru/>- газета «Здоровье детей»
15. <http://spo.1september.ru/>- Газета «Спорт в школе»
16. <http://kzg.narod.ru/>- Культура здоровой жизни»