Основная образовательная программа среднего общего образования

МБОУ "Тасеевская СОШ № 1"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D5D75C365698FF3A39E5C323E15546CBECE0509
Владелец: Павшок Владимир Лукич
Действителен: с 03.09.2021 до 03.12.2022

«УТВЕРЖДЕНА»

№ 138/1 «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности: Легкая атлетика

Класс: 10

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Лёгкая атлетика» составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.)
2. Образовательная программа МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»
3. Учебный план школы.
4. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
5. Календарного учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»
6. Примерной рабочей программы по физической культуре 10-11 класс ФГОС, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях. Просвещение 2016 г.

Планируемые результаты обучения

Личностнымирезультатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметнымирезультатами освоения учащимися являются следующие умения:
Регулятивные
умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную наформирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
-оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные
осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные
уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

Предметнымирезультатами являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Результаты курса « Лёгкая атлетика »

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**
1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления

Должен уметь:
1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Должен иметь навык: Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.
Воспитательные результаты:
Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

Содержание программы

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

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

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.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.
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;упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

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).
2. 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).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Примечание
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	
4.	Повторный бег.	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	
6.	Развитие гибкости	
7.	Бег «под гору», «на гору»	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
9.	Техника метания мяча	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	
11.	Метания мяча на дальность	
12.	Техника спортивной ходьбы	
13.	ОФП – подвижные игры	
14.	Специальные беговые упражнения	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	
20.	Повторный бег 2х60 м.	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	
22.	Технике эстафетного бега	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	
24.	Кроссовая подготовка	
25.	Круговая тренировка	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	
27.	Подвижные игры и эстафеты	
28.	Экспресс-тесты	
29.	История развития легкоатлетического спорта.	
30.	Развитие координации	
31.	Спортивная ходьба	
32.	ОФП - подтягивания	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	
34.	Бег по повороту	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	
36.	Бег 500м	
37.	Метание мяча	
38.	Бег 700м	
39.	Метание гранаты	
40.	Кросс 900м	
41.	Челночный бег	
42.	Кросс 1000м	
43.	Бег 60, 100м	

44.	Кросс 1300м	
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	
46.	Кросс 1500м	
47.	Метания	
48.	Кросс 2000м	
49.	Встречная эстафета	
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
51.	Равномерный бег 1000-1200м	
52.	Развитие силы	
53.	Специальные беговые упражнения	
54.	Эстафетный бег	
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	
56.	Бег 60, 100м	
57.	Бег 500-800м	
58.	ОФП – прыжковые упражнения	
59.	Круговая эстафета	
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	
61.	Прыжок в длину с разбега	
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	
63.	Бег по пересечённой местности	
64.	Подвижные игры	
65.	Прыжок в высоту	
66.	Метание мяча, гранаты	
67.	Кросс 1000м	
68.	Экспресс-тесты	