

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 1 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительного направления),  
«Лёгкая атлетика»  
для учащихся ступени среднего общего образования  
(10)  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Учитель, реализующий  
программы внеурочной  
деятельности:  
*Шувалова С.А.*

2022-2023 уч. год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования,
2. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). (Просвещение, 2018год)

Программа составлена с учётом методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2018год), адаптированных к условиям нашей школы.

Данная программа предназначена для обучающихся 10 классов и рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

### **Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:**

- - групповые и индивидуальные формы занятий;
- - теоретические, практические, комбинированные.
- комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части
- - занятия оздоровительной направленности;
- - праздники;
- - эстафеты;
- - изучение норм «ГТО» как образца физической подготовки;
- - ориентация на получение знаков отличия «ГТО» как фактора личностного роста; - ориентация на развитие собственных физических качеств;
- - определение значения лёгкой атлетики в различных профессиональных сферах;
- - игры и упражнения на командообразование.

## Планируемые результаты

**Личностные результаты:** У обучающихся будут сформированы:

- - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- толерантное сознание, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:** Учащиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

**Предметные результаты:** Учащиеся научатся:

- понимать значение лёгкой атлетики;
- вести наблюдение за динамикой развития физических качеств;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- понимать основное содержание правил соревнований в беге на короткие средние и длинные дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять влияние лёгкой атлетики на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- соблюдать правила игр, организовывать и играть в подвижные игры во время занятий внеурочной деятельностью, или в свободное от занятий время, с целью организации досуга и улучшения двигательных качеств;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Вацула Й и др. Азбука тренировки легкоатлета /Й. Вацула, э.Достал, В. Вомачка; Пер. с Чеш. И.П. Лучиц-Федорца, И.И. Шпака.- МН., Польша, 1986.-136 с.: ил
2. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001.-72 с. (библиотека легкоатлета)
3. *Германов, Г. Н.* Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). (Просвещение, 2018год)
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
7. Сиренко В.А. Развитие выносливости. - В кн.: Бег на средние дистанции. - К.: Здоровья, 1985, с. 66 - 76.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г. .В. Грецов, С..
9. Е .Войнова, А.А.Германова и др.] ;под ред. Г.В. Грецова, А. Б. Янковского. — 2-е изд., стер. —М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 288 с.
- 10 «Программа развития вида спорта «легкая атлетика» в Российской Федерации на 2021–2024 годы» (далее – Программа) разработана Общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация легкой атлетики» (далее – ВФЛА) на 4 года в соответствии с пунктом 5 части 3 статьи 16 Федерального закона № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года ( В соответствии с приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 995«Об утверждении порядка разработки и предоставления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта», в редакции приказа Минспорта России от 30.11.2017 № 1037)
11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства Разработчики: • В.Б. Зеличенок – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России • В.П. Черкашин – профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г.

Озолина РГУФКСМиТ, доктор педагогических наук, профессор • И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорт

### Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <http://www.prodlenka.org>
4. <https://гто76.рф>
5. <https://www.gto.ru>
6. <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura>
7. [Видео по лёгкой атлетике | ФизкультУРА \(fizkult-ura.ru\).](#)
8. <http://fizkultura-na5.ru/>

### Тематическое планирование

№	п/п Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний по лёгкой атлетике	В процессе занятий	—
2	ОФП, СФП		В процессе занятий
3	Спортивная ходьба		2
4	Бег на короткие дистанции (Спринт)		14
5	Эстафетный бег		2
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		8
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		8
8	Метание малого мяча		3
9	Метание гранаты		5
10	Кроссовая подготовка		12
11	Полоса препятствий		4
12	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		10
Всего		68 часов	

### Содержание курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

#### 1. Основы знаний по лёгкой атлетике

Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях лёгкой атлетикой во внеурочной деятельности. 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.

**2. 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.

**3. Спортивная ходьба.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**4. Спринтерский бег. (Бег на короткие дистанции.)**

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разгон.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой бега по прямой, повторение 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, выход с низкого старта без команды (самостоятельно) и по команде. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег по дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, бег 60-100 м).

**5. Эстафетный бег 4x100м.** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега). Обучить технике передачи и приёма эстафетной палочки. Обучить технике старта учащихся, принимающих эстафетную палочку

**6. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»** Разбег. Пробегание последних 10 м разбега. Приземление. Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега.

**7. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».** Совершенствовать отдельные элементы техники. Прыжок в высоту на максимальный результат с полного разбега на оптимальной скорости.

**8. Метание малого мяча.** Совершенствовать технику метания малого мяча с полного разбега.

Совершенствовать навык метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

**9. Метание гранаты (500, 700гр.)** Обучение способу удержанию и выпуска гранаты. Обучить технике метания гранаты с места. Обучить поэтапной технике разбега, начиная с 1 шага. Обучить бегу с гранатой в руке (над плечом). Обучить технике метания гранаты с укороченного и полного разбега.

**10. Кроссовая подготовка** (Бег на средние и длинные дистанции) 300-500 м. 400-500 м. Бег с ускорением). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м 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, 1500м, 2000м, 2500-3000м. Челночный бег 3x10 м, 6x10м,

3x20, 5.20м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Бег в медленном темпе (20-25 мин.)

### 11. Прикладные виды лёгкой атлетики. Полоса препятствий

В состав полосы препятствий могут входить все, изученные ранее способы передвижения (бег, прыжки, ползание, перелезание, лазание, передвижения в висах и упорах, метания...)

12. Подвижные игры и эстафеты. «Парами от водящего». Встречная эстафета. «Кто точнее»

Контрольные упражнения и спортивные соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий.

## Учебно-тематический план (10 класс -68 часов)

№	Разделы и темы	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1.	<b>Основы знаний по лёгкой атлетике</b>	В процессе занятий	<b>Раскрывают</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. <b>Раскрывают</b> понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. <b>Анализируют</b> реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. <b>Анализируют</b> правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; <b>объясняют</b> правила техники безопасности на уроках физической культуры и <b>анализируют</b> основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования
2	<b>ОФП, СФП</b>	В процессе занятий	<b>Используют</b> данные упражнения для развития координационных, скоростно-силовых, скоростных, силовых способностей.
3	<b>Спортивная ходьба.</b> (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	2	<b>Знакомятся</b> с правильной техникой. <b>Наблюдают, изучают, анализируют</b> работу отдельных частей тела изолированно и в сочетании друг с другом. Демонстрируют выполнение спортивной ходьбы в различном темпе.
4	<b>Бег на короткие дистанции</b>	14	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности

4.1	Выход с низкого старта без команды (самостоятельно) и по команде.	4	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение задания.
4.2	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.	6	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения стартового разгона и скоростных беговых упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.
4.3	Техника финиширования. Специальные беговые упражнения	4	<b>Изучают, анализируют, описывают</b> и демонстрируют технику финиширования. <b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения скоростных беговых упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений
5	<b>Эстафетный бег 4x100м</b>	<b>2</b>	<b>Изучают, описывают и анализируют</b> технику эстафетного бега, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение эстафетного бега
5.1	Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	<b>1</b>	<b>Изучают, описывают и анализируют</b> технику старта, участника, принимающего эстафету, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнения
5.2	Техника передачи и приёма эстафетной палочки	<b>1</b>	<b>Изучают, описывают и анализируют</b> технику передачи и приёма эстафетной палочки, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение приёма и передачи эстафетной палочки.
6	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>8</b>	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности
6.1	Приземление.	4	<b>Описывают, анализируют и демонстрируют</b> технику приземления в прыжках в длину с разбега, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.



6.2	Пробегание последних 10 м разбега.	4	<b>Описывают, анализируют и демонстрируют</b> пробегание последних 10 м разбега в прыжках в длину с разбега, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
7	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b>	8	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжка в высоту. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности
8	<b>Метание малого мяча</b>	3	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение метательных упражнений. <b>Применяют</b> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности
9	<b>Метание гранаты (500, 700гр.)</b>	5	
9.1	Способ удержания и выпуска гранаты.	1	<b>Наблюдают, описывают, анализируют и демонстрируют</b> технику удержания и выпуска гранаты, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
9.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии, метание гранаты с места	2	<b>Описывают, анализируют и демонстрируют</b> технику выполнения отдельных элементов способа метания гранаты, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
9.3	Техника метания гранаты с укороченного и полного разбега.	2	<b>Описывают, анализируют и демонстрируют</b> технику выполнения отдельных элементов способа метания, гранаты, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники метания гранаты, <b>соблюдают</b> правила безопасности
10	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>Описывают и анализируют</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> её по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности
11	Прикладные виды лёгкой атлетики. <b>Полоса препятствий</b>	4	<b>Описывают, анализируют</b> технику выполнения упражнений полосы препятствий. <b>Демонстрируют</b> вариативное прохождение полосы препятствий. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, <b>соблюдают</b> правила безопасности
12	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>10</b>	<b>Применяют</b> подвижные игры для развития соответствующих физических способностей, выбирают. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игр <b>соблюдают</b> правила безопасности. <b>Соблюдают</b> правила игр.
12.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	В процессе игр	<b>Используют</b> данные упражнения для развития физических качеств.
		68	