

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Ардатовская средняя школа №1**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ АСШ №1  
№ 247/1 от 29.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
**«Легкая атлетика»**  
для обучающихся 10-11 классов

Автор-составитель:  
Королев Алексей Викторович,  
учитель физической культуры

**р.п. Ардатов 2023**

## Планируемые результаты:

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в

окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

##### Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного курса на основе личных предпочтений;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;  
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка.

## Содержание курса

Вводное занятие. Правила поведения 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 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. Челночный бег 3x10 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.

### **Контрольно-нормативные требования**



Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

## Тематическое планирование

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.

№	Тема занятий	Кол-во часов
<b>10 класс</b>		
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4.	Повторный бег.	1
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1
6.	Развитие гибкости	1
7.	Бег «под гору», «на гору»	1
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
9.	Техника метания мяча	1
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1
11.	Метания мяча на дальность	1
12.	Техника спортивной ходьбы	1
13.	ОФП – подвижные игры	1
14.	Специальные беговые упражнения	1
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
20.	Повторный бег 2х60 м.	1
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1
22.	Технике эстафетного бега	1
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
24.	Кроссовая подготовка	1

25.	Круговая тренировка	1
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1
27.	Подвижные игры и эстафеты	1
28.	Экспресс-тесты	1
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1
30.	Развитие координации	1
31.	Спортивная ходьба	1
32.	ОФП - подтягивания	1
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1
34.	Бег по повороту	1

### **11 класс**

35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1
36.	Бег 500м	1
37.	Метание мяча	1
38.	Бег 700м	1
39.	Метание гранаты	1
40.	Кросс 900м	1
41.	Челночный бег	1
42.	Кросс 1000м	1
43.	Бег 60, 100м	1
44.	Кросс 1300м	1
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1
46.	Кросс 1500м	1
47.	Метания	1
48.	Кросс 2000м	1
49.	Встречная эстафета	1
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1
52.	Развитие силы	1
53.	Специальные беговые упражнения	1
54.	Эстафетный бег	1

55.	Ознакомление с правилами соревнований.	1
56.	Бег 60, 100м	1
57.	Бег 500-800м	1
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1
59.	Круговая эстафета	1
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
61.	Прыжок в длину с разбега	1
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1
63.	Бег по пересечённой местности	1
64.	Подвижные игры	1
65.	Прыжок в высоту	1
66.	Развитие гибкости	1
67.	Судейство соревнований	1
68.	Прыжок в длину с разбега	1