Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании педагогическогосовета протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_  | «Согласовано»Ответственный по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Чувашова/«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»Директор МБОУ «Заводская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И.Черницына/приказ № \_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_  |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**10 класс**

Составитель: Рычкова Галина Владимировна, высшая категория

с. Заводское, 2021 г.

**Пояснительная записка**

**10 класс**

**35 часа в год/ 1 часа в неделю**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* ЗаконаРоссийской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012г..
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
* Основной образовательной программы МБОУ «Заводская СОШ»
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ «Заводская СОШ» на 2021-2022 учебный год
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019); Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика (авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение, 2011)
* Положения о рабочей программе МБОУ «Заводская СОШ».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**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.

**Предметные результаты:**

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

* 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.

***Уметь***

* 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.

**Демонстрировать:**

10 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание(мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий  | 220 | 185 | 4.5 | 4.9 | 10 | 25 | 4.05 | 4.55 |
| Средний | 190-205 | 170 | 5.3-4.9 | 5.3-5.8 | 7-8 | 20 | 5.15 | 5.30 |
| Низкий | 175 | 143 | 5.5 | 6.0 | 3 | 15 | 6.00 | 6.45 |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы, курса) | Всего часов | Количество часов | Содержание учебной темы | Основные виды деятельности учебной деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| Теоретические  | Практические (лабораторные, практические, диктант, экскурсия и др.) |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | 8 | 0 | 8 | ***Теоретическая часть:****Знания о физической культуре:*- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетик, правила соревнования на беговых дисциплинах.***Физическая культура человека******-*** выбор индивидуального режима физической нагрузки.**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью, бег по виражу, бег на результат. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.Использовать общие приемы решения поставленных задач; характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.Формировать потребности и умение выполнять упражнения для бега на короткие дистанции. | Рассказ, беседа,объяснительно- иллюстративная; индивидуальная, фронтальная, работа в парах, групповой. |
| 2. | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**  | 6 | 0 | 6 | **Теоретическая часть:***Знания о физической культуре:*- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега, правила соревнования по прыжкам в длину.*История развития легкой атлетики.*- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с** разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков, прыжки на результат. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.Распределение функций, обучающихся во время работы по местам занятий. | Объяснительно- иллюстративная; индивидуальная, фронтальная, работа в парах, групповой. |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**  | 6 | 0 | 6 | Теоретическая часть:Знания о физической культуре:- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту, правила соревнования в прыжках в высоту.Физическая культура (основные понятия). - влияние прыжковых упражнений на развитие соответствующих физических способностей. Практическая часть: разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Прыжки на результат. | Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.Использовать общие приемы решения поставленных задач.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора). | Частично- поисковая; индивидуальная, фронтальная, групповой.  |
| 4. | **Метание малого мяча**  | 9 | 0 | 9 | **Теоретическая часть:***Знания о физической культуре:*- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча, правила соревнования в метании мяча.***Физическая культура человека:******-***  представление о темпе. Скорости и объеме легкоатлетических упражнениях. **Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-18м, метание на результат | Групповой.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий. | Частично- поисковая; индивидуальная, фронтальная |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**  | 6 | 0 | 6 | **Теоретическая часть:***Знания о физической культуре:*- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.*Способы двигательной деятельности*- Организация досуга средствами физической культуры.**Практическая часть:***Игры с бегом:*«Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта» | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.  | фронтальная, работа в парах, групповой. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | № урока | Тема урока  | Количество часов  | Примечание (использование ИКТ, практическое занятие, экскурсия и проч.) |
| План  | Факт  |
| 1. **Бег на короткие дистанции (8 часов)**
 |
| 2.09 |  | 1.1 | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Техника бега  с низкого старта. | 1 |  |
| 9.09 |  | 1.2 | Совершенствование техники бега с низкого старта. | 1 |  |
| 16.09 |  | 1.3 | Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 |  |
| 23.09 |  | 1.4 | Совершенствование техники бега с низкого старта. | 1 |  |
| 30.09 |  | 1.5 | Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. | 1 |  |
| 07.10 |  | 1.6 | Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. | 1 |  |
| 14.10 |  | 1.7 |  Техника движения рук в беге. | 1 |  |
| 21.10 |  | 1.8 | Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции. | 1 |  |
| 1. **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" (6 часов)**
 |
| 04.11 |  | 2.1 | Прыжки в длину с разбега. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 |  |
| 11.11 |  | 2.2 | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег. | 1 |  |
| 18.11 |  | 2.3 | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | 1 |  |
| 25.11 |  | 2.4 | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | 1 |  |
| 02.12 |  | 2.5 | Технике разбега в сочетании с отталкиванием. | 1 |  |
| 09.12 |  | 2.6 | Закрепление техникиизученных элементов прыжка в  | 1 |  |
| длину с разбега. |
| 1. **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (6 часов)**
 |
| 16.12 |  | 3.1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. | 1 |  |
| 23.12 |  | 3.2 | Техники отталкиванияс разбега. | 1 |  |
| 14.01 |  | 3.3 | Совершенствование техники отталкиванияс разбега. | 1 |  |
| 21.01 |  | 3.4 | Технике разбега в сочетании с отталкиванием. | 1 |  |
| 28.01 |  | 3.5 | Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. | 1 |  |
| 03.02 |  | 3.6 | Разбег в сочетании с отталкиванием. | 1 |  |
| 1. **Метание малого мяча (9 часов)**
 |
| 10.03 |  | 4.1 | Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия. | 1 |  |
|  |  | 4.2 | Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метания малого мяча в цель. |  |  |
|  |  | 4.3 | Техника торможения (остановке) после броска малого мяча. |  |  |
| 17.03 |  | 4.4 | Технике метания малого мяча с места и с разбега на дальность. | 1 |  |
| 24.03 |  | 4.5 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-18 м. | 1 |  |
| 07.04 |  | 4.6 | Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. | 1 |  |
| 14.04 |  | 4.7 | Техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. | 1 |  |
| 21.04 |  | 4.8 | Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель. | 1 |  |
| 28.04 |  | 4.9 | Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов. | 1 |  |
| 1. **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (6 часов)**
 |
| 05.05 |  | 5.1 | Подвижные игрыс элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей. | 1 |  |
| 12.05 |  | 5.2 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 1 |  |
| 19.05 |  | 5.3 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 |  |
| 26.05 |  | 5.4 | Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 |  |
|  |  | 5.5 | Развитие физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 |  |
|  |  | 5.6 | Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 1 |  |

**Материально-техническое сопровождение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тип пособия | Автор  | Наименование  | Издательство\год |
| 1. |  Программа | Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов | Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика | М.: Просвещение, 2011г. |
| 2. | Программа | В.С. КузнецовГ.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО | М; Просвещение2016 г |
| 3. | Программа | В.С. КузнецовГ.А. Колодницкий | Внеурочная деятельность учащихсяЛыжная подготовка | М; Просвещение2014 г |
| 4. | Учебно- методическое пособие | В.Л. Крайник,И.А. Золотухина | Подготовка и проведение урока легкой атлетики в школе | Барнаул2013 г |