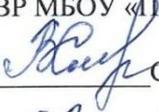


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

<p><b>Согласовано:</b> Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»  Смирнова В.В. « 03 » 06 2022 г.</p>	<p><b>Утверждаю:</b> Директор МБОУ «Пановская СОШ» Пузановская Л.А. Приказ №  от  2022 г.</p> 
---	--

**Программа внеурочной деятельности**  
**« Лёгкая атлетика »**  
**10-11 класс**

Выполнила:

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные** положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Готовность и способность вести диалог с другими людьми достигать в нём взаимопонимания; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. Владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

### Метапредметные

**Познавательные:** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Умение получать информацию из рассказа учителя, дополнительной литературы, учебников об истории лёгкой атлетики. Знать и применять на практике правила оказания помощи при травмах.

**Регулятивные:** Умение самостоятельно планировать пути достижения целей на основе соблюдения правил выполнения легкоатлетических упражнений. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

**Коммуникативные:** Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### В результате освоения курса

**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
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой

### Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	<b>Модуль 1 История развития легкой атлетики.</b>	<b>2</b>
	<b>Модуль 2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта</b>	<b>1</b>
	<b>Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений</b>	
	<i>Прыжок в длину. ОФП</i>	<b>3</b>
	<i>Эстафетный бег. Изучение техники бега</i>	<b>2</b>
	<i>Изучение техники бега на короткие дистанции</i>	<b>2</b>
	<b>Модуль 4. Практические занятия</b>	
	<i>Техника эстафетного бега</i>	<b>2</b>
	<i>Прыжки в высоту</i>	<b>4</b>
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<b>5</b>
	<i>Спортивная ходьба</i>	<b>3</b>
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	<b>4</b>
	<i>Метание мяча</i>	<b>2</b>
	<i>Эстафетный бег</i>	<b>5</b>
	<i>Итого:</i>	<b>35 часов</b>

**Направления внеурочной деятельности:** спортивно- оздоровительное, общекультурное, духовно- нравственное.

**Деятельностные формы реализации программы:**

Соревнование, игра, лекция, беседа, тестирование, анализ результатов тестирования.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, демонстрационная.

#### **Модуль 1. История развития легкой атлетики.**

Вводное занятие. 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

**Модуль 2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта. 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.

### **Модуль 3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений**

#### **1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- 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;

**2. Эстафетный бег. 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).

#### **Модуль 4. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.**(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

#### **ОФП.**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувирки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**3. 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. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. 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).

**5. Бег на короткие дистанции.** 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).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. 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).

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	ЭОР
	<b>Модуль 1. История развития легкой атлетики</b>	<b><u>2</u></b>		Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <b>История развития легкоатлетического спорта.</b> Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. <b>Гигиена спортсмена и закаливание.</b> 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		Беседа  беседа	
	<b>Модуль2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта</b>	<b><u>1</u></b>		
	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований <b>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</b> Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.		лекция	
	<b>Модуль3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений</b>	<b><u>7</u></b>		
	<b>Прыжки в длину.</b> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие		3 Беседа тестирование	

	упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;			
	<b>Эстафетный бег.</b> Изучение техники бега. ( изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).	2	соревнование	
	<b>Изучение техники бега на короткие дистанции.</b> (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, изучение техники низкого старта, выполнение стартовых команд). Изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).	2	тестирование	
	<b>Модуль 4. Практические занятия</b>	2		
	<b>Обучение технике эстафетного бега</b> (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).	2	тестирование	
	<b>Прыжки в высоту.</b> (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). <b>ОФП</b> - упражнения с предметами: со скакалками и мячами. -подвижные игры и эстафеты.	4	тестирование	
	<b>Кроссовая подготовка</b> (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 10. Повторный бег 2x60 м.	5	тестирование	
	<b>Спортивная ходьба.</b> <b>Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.</b> Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	3	тестирование	
	<b>Бег на короткие дистанции.</b> Равномерный бег 1000-1200 м.	4	тестирование	

	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).			
	<b>Метание мяча.</b> Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног)	<b>2</b>	<b>тестирование</b>	
7.	<b>Эстафетный бег.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. <b>Кроссовая подготовка</b> 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).	<b>5</b>	<b>тестирование</b>	

