

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Скворцовская школа»
Симферопольского района Республики Крым**
ОКПО 00793130; ОГРН 1159102009220; ИНН/КПП 9109008999/910901001; ОКУД
ул. Гагарина, 81, с. Скворцово, Симферопольский район, Республика Крым , 297544
e-mail: school_simferopolsiy-rayon29@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно -
математического цикла
МБОУ «Скворцовская
школа»
Протокол от 25.08.2023
№ 9
Руководитель МО
_____ Г. К. Халикова

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР
МБОУ «Скворцовская
школа»
_____ Ю.С. Твердун
29.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор _____ В.Г. Дузенко
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
10 класс
Основное среднее образование
(базовый уровень)
Срок реализации программы
01.09.2023-24.05.2024

Количество часов по учебному плану: 34 часа, 1 час в неделю

Рабочую программу составил учитель физической культуры высшей квалификационной категории Шевцов Роман Викторович

2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для 10 класса разработана в соответствии:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №287;
- с авторской программой: Физическая культура. 10–11 классы: рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – (Физическое воспитание);
- с методическими рекомендациями об особенностях преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2023/2024 учебном году (нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учителя при организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»);
- с учебным планом МБОУ «Скворцовская школа» на 2023/2024 учебный год (из расчета 2-х учебных часов в неделю за счет инвариантной части учебного плана);
- с положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ (в новой редакции).
- с программой воспитания МБОУ «Скворцовская школа», 2023.
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год). Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (34 ч)

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление	Правила поведения на уроках физической культуры: знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время

препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике.	прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.
Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
<i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).	
<i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений.	
<i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.	
<i>Финиширование</i> – работа над финишным броском.	
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
Метание гранаты 700г на дальность; броски и толкание набивного мяча.	Выполняю метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помочь 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.

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и модулей программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	34
	Итого	34

