

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 59 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА»

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического Совета Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 59»

_____ Е.Н. Рожко

Приказ № 261/1 от 30.08.2024 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Легкая атлетика»

10 - 11 класс

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации: 1/2 года

г. о. Тольятти 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир ребёнка, его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая активность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Итак, внеурочная деятельность учащихся является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров и социализации личности.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
- активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, проявлять лидерские качества, инициативу.
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- 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.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Регулятивные:

- бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы
- уметь через диалог разрешать конфликты
- самостоятельно оценивать свои физические возможности.

Познавательные:

- умение контролировать скорость, ускоряться
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание лёгкой атлетики
- проявлять быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.

Коммуникативные:

- уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.
- проявлять упорство и выносливость
- уметь контролировать эмоции во время занятий лёгкой атлетикой
- уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику
- характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.

Предметные:

- о значении 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);
- 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.

- повышение мотивации к ЗОЖ;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические упражнения;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России. Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Содержание: Понятия о гигиене. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Техника видов лёгкой атлетики

Бег на короткие дистанции – 1

-Техника бега на короткие дистанции

-Обучение технике бега

-Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

-Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

-Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

-Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

-Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

-Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

-Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча

-Техника метания малого мяча

-Обучение технике метания малого мяча

-Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Длительный бег в равномерном темпе

-Техника бега на длинные дистанции

-Обучение технике бега

-Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

Формы занятий соревнования; зачеты; игры; эстафеты.

Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников.

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключении на выносливость.

Описание тестов.

– Челночный бег 30x10 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

– Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

– Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу

Используется для определения подвижности в суставах.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально. Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

– Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

– Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Тематическое планирование.

10 класс

№ пп	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Подвижная игра «Снайпер».	2
2.	Спец.беговые и прыжковые упражнения.	2
3.	Челночный бег. Эстафеты.	2
4.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	2
5.	Высокий старт. Бег с ускорением. П.И. «Снайпер».	2
6.	Бег на короткие дистанции. П.И. «Снайпер».	2
7.	Метание малого мяча на дальность. П.И. «Охотники и зайцы».	2
8.	Равномерный бег 6-ти минутный. П.И. «Охотники и зайцы».	2
9.	Спец.беговые и прыжковые упражнения П.И. «Цепочка».	2
10.	Общая физическая подготовка П.И. «Цепочка».	2
11.	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	2
12.	Общая физическая подготовка. Комбинированная эстафета.	2
13.	Общая физическая подготовка. П.И. «Удочка» с усложнением	2
14.	Подвижные игры «Быстрые и ловкие»	2
15.	Подвижные игры «Быстрые и ловкие» и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2
16.	Спортивная игра «Баскетбол»	2
17.	Спортивная игра «Баскетбол»	3
18.	Спортивная игра «Баскетбол»	3
19.	Спортивная игра «Баскетбол»	3
20.	Челночный бег. П.И. и эстафеты	4
21.	Метание малого мяча. П.И. «Меткий стрелок», «Боулинг».	4
22.	Высокий старт. Бег с ускорением.	4
23.	Бег на короткие дистанции. П.И. «Вороны и воробьи».	4
24.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой. П.И. «Борьба за флажок».	4
25.	Спец.беговые и прыжковые упражнения. П.И. «Лапта».	4
26.	Спец.беговые и прыжковые упражнения.	3
	Итого	68 ч

11 класс

№ пп	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Подвижная игра «Снайпер».	1
2.	Спец.беговые и прыжковые упражнения.	1
3.	Челночный бег. Эстафеты.	1
4.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1
5.	Высокий старт. Бег с ускорением. П.И. «Снайпер».	1
6.	Бег на короткие дистанции. П.И. «Снайпер».	1
7.	Метание малого мяча на дальность. П.И. «Охотники и зайцы».	2
8.	Равномерный бег 6-ти минутный. П.И. «Охотники и зайцы».	2
9.	Спец.беговые и прыжковые упражнения П.И. «Цепочка».	2
10.	Общая физическая подготовка П.И. «Цепочка».	2
11.	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1
12.	Общая физическая подготовка. Комбинированная эстафета.	1
13.	Общая физическая подготовка. П.И. «Удочка» с усложнением	1
14.	Подвижные игры «Быстрые и ловкие»	1
15.	Подвижные игры «Быстрые и ловкие» и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1
16.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
17.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
18.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
19.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
20.	Челночный бег. П.И. и эстафеты	1
21.	Метание малого мяча. П.И. «Меткий стрелок», «Боулинг».	1
22.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
23.	Бег на короткие дистанции. П.И. «Вороны и воробьи».	1
24.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой. П.И. «Борьба за флажок».	1
25.	Спец.беговые и прыжковые упражнения. П.И. «Лапта».	3
26.	Спец.беговые и прыжковые упражнения.	3
	Итого	34

