

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 30 г. Липецка имени Героя Российской Федерации подполковника Олега Анатольевича Пешкова

Рассмотрена

на заседании МО учителей

физической культуры, технологии, ОБЖ

протокол № 1 от 30.08.2021г.

Руководитель МО

Велт / Белова Ю.В.

Утверждена

приказом № 276

от 31.08.2021г.

Директор

МАОУ СШ № 30

И. А. Ковтонюк/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

спортивная секция «Легкая атлетика»

для 10-11-х классов

на 2021-2022 учебный год

Учитель, реализующий данную программу: Бурых Илья Викторович

Липецк

2021 г.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию русской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

«Легкая атлетика»

Учащийся должен знать:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащийся должен уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п.п.	Тема занятия	Формы организации и виды деятельности
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Беседа
2	Легкоатлетическая разминка.	Практические занятия
3	Высокий старт. Бег с ускорением	Практические занятия
4	Повторный бег	Практические занятия
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Практические занятия, техника низкого старта
6	Развитие гибкости	Практические занятия
7	Бег «под гору», «на гору»	Практические занятия
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Практические занятия, практика низкого старта
9	Техника метания мяча	Беседа
10	Техника эстафетного бега 4x40м	Практические занятия, правила передачи эстафеты, на коротких дистанциях
11	Метания мяча на дальность	Практические занятия
12	Техника спортивной ходьбы	Беседа
13	ОФП – подвижные игры	Практические занятия
14	Специальные беговые упражнения	Практические занятия, виды беговых упражнений
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	Практические занятия
16	Бег на средние дистанции 300-500 м	Практические занятия, техника бега на средние дистанции
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Практические занятия
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Практические занятия
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	беседа

20	Повторный бег 2x60 м.	Практические занятия
21	Равномерный бег 1000-1200 м	Практические занятия, понятие равномерного бега
22	Технике эстафетного бега	Беседа
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	Практические занятия, переход бега сна ходьбу
24	Кроссовая подготовка	Практические занятия
25	Круговая тренировка	Практические занятия
26	Бег на средние дистанции 300-500м	Практические занятия, тренировка выносливости
27	Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия
28	Экспресс-тесты	Программированный контроль (форма тестирования)
29	История развития легкоатлетического спорта.	Беседа
30	Развитие координации	Практические занятия
31	Спортивная ходьба	Практические занятия
32	ОФП - подтягивания	Практические занятия
33	Низкий старт, стартовый разбег	Практические занятия
34	Бег по повороту	Практические занятия
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Практические занятия
36	Бег 500м	Практические занятия
37	Метание мяча	Практические занятия, техника метания мяча
38	Бег 700м	Практические занятия
39	Метание гранаты	Практические занятия, техника метания гранаты
40	Кросс 900м	Практические занятия
41	Челночный бег	Практические занятия
42	Кросс 1000м	Практические занятия
43	Бег 60, 100м	Практические занятия
44	Кросс 1300м	Практические занятия

45	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Практические занятия
46	Кросс 1500м	Практические занятия
47	Метания	Практические занятия
48	Кросс 2000м	Практические занятия
49	Встречная эстафета	Практические занятия
50	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Беседа
51	Равномерный бег 1000-1200м	Практические занятия
52	Развитие силы	Практические занятия
53	Специальные беговые упражнения	Практические занятия
54	Эстафетный бег	Практические занятия
55	Ознакомление с правилами соревнований.	Практические занятия
56	Бег 60, 100м	Практические занятия
57	Бег 500-800м	Практические занятия
58	ОФП – прыжковые упражнения	Практические занятия
59	Круговая эстафета	Практические занятия
60	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Практические занятия
61	Прыжок в длину с разбега	Практические занятия, техника прыжков в длину с разбега
62	Челночный бег 3x10м и 6x10 м	Практические занятия
63	Бег по пересечённой местности	Практические занятия
64	Подвижные игры	Практические занятия, виды подвижных игр, и их вариации
65	Прыжок в высоту	Практические занятия, техника прыжка в высоту, способом перешагивания
66	Развитие гибкости	Практические занятия
67	Судейство соревнований	Практические занятия, правила соревнований

68	Прыжок в длину с разбега	Практические занятия
69	Кросс 1000м	Практические занятия
70	Экспресс-тесты	Программированный контроль

III. Тематическое планирование

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов	
		По плану	Дано
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	Легкоатлетическая 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 4x40м	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 x 10м и 6 x 10 м.	1	
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
20	Повторный бег 2x60 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	
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	
69	Кросс 1000м	1	
70	Экспресс-тесты	1	