

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**

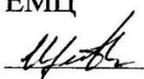
**области**

**Каменский район**

**МБОУ Урывская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

методическое  
объединение учителей  
ЕМЦ

  
Щегрова Д.А.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
Лазарева Л.Н.  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О. директора МБОУ  
Урывской СОШ

  
Лазарева Л.Н.  
Приказ №229 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности "Спорт и я"**

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель :

Жуков Валерий Петрович

Учитель физической культуры

**х. Урывский 2024**

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2019 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2019. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающихся 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;
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,  
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 10-11 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

*образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

*образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

*образовательно-тренировочной направленности* используются для

преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

## **2. Личностные и метапредметные результаты**

*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 обучающихся 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.).

## **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка). Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

### **Знания и умения**

*Предметно-информационный компонент:*

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

*Деятельностно-коммуникативный компонент:*

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической

деятельности;

- умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

*Ценностно-ориентационный компонент:*

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

#### 4.Календарно – тематическое планирование

| №     | Количество часов | Содержание программного материала   | Дата                    |
|-------|------------------|---|-------------------------|
| 1     | 1                | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка. | 05.09                   |
| 2     | 1                | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.   | 12.09                   |
| 3-5   | 3                | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.   | 19.09<br>26.09<br>03.10 |
| 6     | 1                | Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.   | 10.10                   |
| 7     | 1                | Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча.   | 17.10                   |
| 8     | 1                | Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м.  | 24.10                   |
| 9     | 1                | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.  | 07.11                   |
| 10    | 1                | Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.  | 14.11                   |
| 11    | 1                | Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.  | 21.11                   |
| 12    | 1                | Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине.                           | 28.11                   |
| 13    | 1                | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.               | 05.12                   |
| 14-15 | 2                | Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по   | 12.12<br>19.12          |

|       |   |   |                |
|-------|---|---|----------------|
|       |   | кольцу. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.   |                |
| 16-17 | 2 | Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.   | 26.12<br>09.01 |
| 18    | 1 | Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.  | 16.01          |
| 19-20 | 2 | Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.   | 23.01<br>30.01 |
| 21    | 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.                                      | 06.02          |
| 22-23 | 2 | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.   | 13.02<br>20.02 |
| 25-24 | 2 | Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. 1 Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.  | 27.02<br>06.03 |
| 26    | 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег. Развитие ССК. | 13.03          |
| 27-28 | 2 | Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК.   | 20.03<br>03.04 |
| 29    | 1 | Кроссовая подготовка до 2 км. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.   | 10.04          |

|       |   |  |                |
|-------|---|--|----------------|
| 30-31 | 2 | Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.                               | 17.04<br>24.04 |
| 32    | 1 | Кросс до 3,5 км. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.                         | 15.05          |
| 33    | 1 | Кросс до 3 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки. | 22.05          |