

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 33 Дзержинского района Волгограда»

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для 10-11 классов

Составитель:

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МОУ СШ № 33
Скрипкин Алексей Сергеевич

Волгоград 2024-2025

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МОУ СШ № 33, рабочей программой воспитания МОУ СШ № 33.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества.

Цели и задачи

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В данной программе эта цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность данной программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Ее воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми, организации совместной тренерской и консультативной деятельности.

Центральной идеей является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. закаливание детей;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. легкой атлетики;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в соответствии с возрастом;
10. участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

Место курса внеурочной деятельности «легкая атлетика» в учебном плане.

Данная программа рассчитана на изучение в течение 2 лет для детей 16-18 лет, обеспечивает преемственность со школьными программами обучения. Курс рассчитан на 34 часа (один раз в неделю) в год, общий объем за 2 года 68 часов. В его рамках предусмотрены теоретические и практические занятия.

При подготовке программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования».

Распределение времени на прохождение программного материала 10-11 классов.

Распределение времени на прохождение программного материала в 10 классе.

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Техническая подготовка	7
3	Тактическая подготовка	7
4	Общая физическая подготовка	5
5	Специальная физическая подготовка	5
6	Практическая подготовка	5
7	Инструкторская и судейская практика	1
8	Соревнования	2
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1
ИТОГО:		34

Распределение времени на прохождение программного материала в 11 классе.

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Техническая подготовка	7
3	Тактическая подготовка	7
4	Общая физическая подготовка	5
5	Специальная физическая подготовка	5
6	Практическая подготовка	5
7	Инструкторская и судейская практика	1
8	Соревнования	2

9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1
ИТОГО:		34

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Легкая атлетика

Терминология избранного вида спорт. Организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Правила соревнований по легкой атлетике (ее видам). Помощь в судействе.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа кружка по легкой атлетике своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Содержание программы.

Характеристика видов легкой атлетики.

Спринтерский бег:

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 стопы), а задняя - 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, а задней - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки,

По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз - вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера-мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробежать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

В беге на 200 и 400 м старт принимают обычно на вираже беговой дорожки. Это позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же

сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Бег на средние дистанции:

В беге на средние дистанции (500-2000 м) спортсмены обычно применяют высокий старт.

По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см, а у бегунов на длинные дистанции - на 10-15 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Бег по пересеченной местности (кросс) - один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта; они применяют бег по пересеченной местности в процессе своей тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

Бег по пересеченной местности проводится по общей дорожке с высокого старта. Дистанцию кросса прокладывают по полям, лесам и оврагам. На них могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы или изгороди не выше 1 м. При беге в лесу необходимо внимательно смотреть под ноги, а руками предохранять лицо, шею, плечи и туловище от ударов ветвей. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько больше обычного расставляя в стороны стопы ног.

Прыжки:

Прыжок - это способ преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий. Прыжки выполняются с места или с разбега. В легкой атлетике широкое распространение получили прыжки в высоту с разбега, в длину с разбега, тройной и с шестом. Цель занятий прыжками - научить спортсмена прыгать возможно выше и дальше. Для этого учащиеся знакомятся с теоретическими основами техники прыжков вообще и на основе этих знаний овладевают техникой избранного прыжка.

В прыжках четко просматриваются четыре последовательные фазы - разбег, отталкивание, полет и приземление. Результативность всех прыжков задается скоростью разбега и силой отталкивания.

Разбег в прыжках производится с ускорением, чтобы на последних шагах достичь наибольшей скорости. Нога на место отталкивания ставится быстро и энергично.

Отталкивание производится сильнейшей (толчковой) ногой. Это важнейшая фаза в прыжках. В момент соприкосновения с грунтом толчковая нога, испытывая большую нагрузку, амортизируя, сгибается и напоминает сжатую пружину. Отталкивание заключается в том, что прыгун ее мгновенно выпрямляет, энергично отталкиваясь от опоры. При этом нога должна быть выпрямлена полностью. Эффект отталкивания усиливается быстрым подниманием рук и маховой ноги. Роль маховой ноги в прыжках очень велика вследствие большой силы ее мышц и массы, а также большого пути ее движения. Угол отталкивания при прыжках различен: он больше при прыжках в высоту и меньше при прыжках в длину.

В фазе полета тело прыгуна движется по траектории, заданной скоростью разбега и силой отталкивания, испытывая действие силы тяжести и сопротивление воздуха.

Метания:

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность. Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений. Метания выполняются различными способами: из-за головы (мяч, граната, копье), с поворотом (диск, молот), толканием (ядро). Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся.

На дальность полета снарядов влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку; сопротивление воздушной среды.

Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь. Чем больше путь и меньше время приложения усилия, тем выше начальная скорость вылета снаряда. Предварительная скорость снаряда создается при помощи разбега, поворота, скачка метателя. Это достигается «обгоном» снаряда в заключительной части разбега. Дискболы такой «обгон» выполняют в процессе поворота, метатели копья и гранаты - в разбеге, толкатели ядра - в скачке.

Уменьшение времени воздействия метателя на снаряд при постоянном пути зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

Увеличив скорость снаряда до предела, метатель в заключительной части движения (разбега, поворота, скачка) производит дополнительное усилие и выпускает снаряд под определенным углом к горизонту.

Угол вылета снаряда имеет большое влияние на результат. Теоретически наибольшая дальность полета может быть достигнута при угле вылета 45° . На практике угол вылета, как правило, несколько меньше (от 30 до 43°).

Высота точки вылета снаряда зависит от длины тела метателя и длины его рук. Значительного влияния на результат она не имеет.

Соппротивление воздушной среды уменьшает горизонтальную скорость и дальность полета снаряда. Для снарядов, имеющих планирующую форму (диск, копье), сопротивление воздуха может играть и некоторую положительную роль. Как известно, воздушная среда в этих случаях создает подъемную силу, которая увеличивает время, а следовательно, и дальность полета снаряда. На результат в метании тяжелых снарядов (молот, ядро) воздушная среда оказывает незначительное влияние.

Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Прыжок в длину:

Перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.); надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой; провести разминку; не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; прыжки в длину выполняются в яму с песком.

Спринтерский и стайерский бег:

Перед началом занятия надо надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой; провести разминку. Бег выполняется по своим дорожкам, на круге бег выполняется против часовой стрелке.

Метания:

Перед началом занятия надо подготовить сектор для метания, надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой, провести разминку, все кто находятся в поле для метания должны стоять лицом по направлению к сектору, метания выполнять только по команде.

Комплекс физических упражнений для разминки на легкой атлетике.

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положение — упор присев, стопы вместе, на носках. Следует медленно встать, не опускаясь на пятки, потянуться руками вверх, сохраняя равновесие, напрячь мышцы. Затем максимально вытянуться вверх от носков до макушки. Удерживать это положение в течение секунды. В конце опуститься на пятки, расслабиться и принять исходное положение.

Разминка должна состоять из общей и специальной частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно - сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения.

Можно использовать, например, такой комплекс:

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад

3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища влево из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.
- 31-32. Прыжки на двух ногах.

В состав специальной части входят такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, бег в шаге, легкие прыжки.

Ну и вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения – это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

10 класс

Раздел «Спринтерский бег» (5 часов) СБУ, низкий старт, бег по дистанции, техника финиширования, челночный бег, эстафетный бег, бег на время 30м, 60м, 100м, 200м, 300м. Элементы СФП прыжки длина с места, тройной с места, броски набивного мяча.

Раздел «Прыжки в длину с разбега» (8 часов) СПУ, подводящие упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две; выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета); выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую; подбор разбега, прыжок в длину с 10 шагов;

Раздел «Бег на средние дистанции» (7 часов) СБУ, кроссовый бег, отработка приемов старта в беге на средние дистанции, техника бега по дистанции, отработка техники финиширования. Бег на время 800м, 1000м.

Раздел «Метания» (9 часов) СБУ; метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой; метание теннисного мяча с места с поворотом туловища; попадание мячом в цель; техника разбега в метании; скрестный шаг; выполнение финального усилия после скрестного шага; целостное выполнение упражнения на результат.

Раздел «Теоретические знания в области легкой атлетики» (4 часов) требования техники безопасности, правила организации соревнований в различных видах легкой атлетики.

Раздел «Соревнования» (2 часа) участие в соревновании Президентские игры.

11 класс

Раздел «Спринтерский бег» (5 часов) СБУ, низкий старт, бег по дистанции, техника финиширования, эстафетный бег, челночный бег, бег на время 30м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м. Элементы СФП прыжки длина с места, тройной с места, броски набивного мяча.

Раздел «Прыжки в длину с разбега» (8 часов) СПУ, подводящие упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две; выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета); выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую; подбор разбега, прыжок в длину с 10 шагов;

Раздел «Бег на средние дистанции» (7 часов) СБУ, кроссовый бег, отработка приемов старта в беге на средние дистанции, техника бега по дистанции, отработка техники финиширования. Бег на время 800м, 1000м.

Раздел «Метания» (9 часов) СБУ; метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой; метание теннисного мяча с места с поворотом туловища; попадание мячом в цель; техника разбега в метании; скрестный шаг; выполнение финального усилия после скрестного шага; целостное выполнение упражнения на результат.

Раздел «Теоретические знания в области легкой атлетики» (4 часов) требования техники безопасности, правила организации соревнований в различных видах легкой атлетики.

Раздел «Соревнования» (2 часа) участие в соревновании Президентские игры.

Планируемые образовательные результаты.

Личностные результаты.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия легкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах легкой атлетики, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

10 класс

- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

11 класс

- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача нормативов;
- результаты показанные на соревнованиях.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы	Пол	Возраст, лет		
		16	17	18
Бег 30м с высокого старта	м	5,6	5,4	5,2
	д	5,9	5,8	5,7
Бег 300м	м	1,00,0	58,0	56,0
	д	1,02,0	1,01,0	59,0
Челночный бег	м	8,8	8,6	8,4
	д	9,3	9,1	8,9

Прыжок Аболакова	м	40	48	53
	д	34	36	39
Длина с места	м	178	185	192
	д	145	150	154
Метания набивного мяча (5кг)	м	6,2	6,8	7,2
	д	4,6	4,8	5,0
Отжимания	м	10	15	20
	д	7	9	14

Примерные нормативные требования по специальной подготовке.

Контрольные нормативы	Пол	Возраст, лет		
		16	17	18
Бег 30м	м	5,3	4,7	4,6
	д	5,6	5,3	5,1
Бег 60м	м	9,3	8,9	8,7
	д	9,5	9,3	9,0
Бег 150м	м	25,2	24,5	24,0
	д	25,6	25,2	24,8
Прыжок в дл. с разбега	м	4,00	4,20	4,40
	д	3,80	4,00	4,10
Дл. с места	м	165	170	185
	д	160	165	170
Тр. с места	м	3,80	4,00	4,50
	д	3,60	3,80	4,20

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные испытания	Практическая, теоретическая деятельность	
Раздел 1. Спринтерский бег					
1.1	низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.2	бег по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.3	техника финиширования	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.4	эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега					
2.1	подводящие упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.2	выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.3	выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.4	подбор разбега, прыжок с 5 беговых шагов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//

.					
2.5	прыжок в длину с 10 шагов на результат	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		8			
Раздел 3.Бег на средние дистанции					
3.1	кроссовый бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.2	отрабатывание приемов старта в беге на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.3	техника бега по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.4	отрабатывание техники финиширования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.5	Бег на время 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		7			
Раздел 4.Метания					
4.1	метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.2	метание теннисного мяча с места с поворотом туловища	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.3	попадание мячом в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.4	техника разбега в метании; скрестный шаг	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.5	выполнение финального усилия после скрестного шага;	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//

4.6	целостное выполнение упражнения на результат	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Теоретические знания в области легкой атлетики					
5.1	Техника безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.2	Техника безопасности при занятиях бегом на средние дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.3	Техника безопасности при занятиях прыжками в длину с разбега. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.4	Техника безопасности при занятиях метаниями. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		4			
Раздел 6. Соревнования					
6.1	участие в соревновании Президентские игры (школьный уровень)	1	1	0	
6.2	участие в соревновании Президентские игры (районный уровень)	1	1	0	
Итого по разделу		2			
Общее количество часов по программе		34	6	28	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные испытания	Практическая, теоретическая деятельность	
Раздел 1. Спринтерский бег					
1.1.	низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.2.	бег по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.3.	техника финиширования	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
1.4.	эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега					
2.1.	подводящие упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.2.	выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.3.	выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.4.	подбор разбега, прыжок с 5 беговых шагов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
2.5.	прыжок в длину с 10 шагов на результат	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		8			

Раздел 3.Бег на средние дистанции					
3.1	кроссовый бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.2	отрабатывание приемов старта в беге на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.3	техника бега по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.4	отрабатывание техники финиширования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
3.5	Бег на время 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		7			
Раздел 4.Метания					
4.1	метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.2	метание теннисного мяча с места с поворотом туловища	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.3	попадание мячом в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.4	техника разбега в метании; скрестный шаг	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.5	выполнение финального усилия после скрестного шага;	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9//
4.6	целостное выполнение упражнения на результат	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		9			

Раздел 5. Теоретические знания в области легкой атлетики					
5.1	Техника безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.2	Техника безопасности при занятиях бегом на средние дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.3	Техника безопасности при занятиях прыжками в длину с разбега. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
5.4	Техника безопасности при занятиях метаниями. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9//
Итого по разделу		4			
Раздел 6. Соревнования					
6.1	участие в соревновании Президентские игры (школьный уровень)	1	1	0	
6.2	участие в соревновании Президентские игры (районный уровень)	1	1	0	
Итого по разделу		2			
Общее количество часов по программе		34	6	28	

