

10.11.21.

Приложение к ООП СОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|--|--|
| Рассмотрена на заседании ШМО учителей естественно- научного цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>июня</u> 20 <u>21</u> г. Руководитель: <u>Надобных Е.И.</u> | Согласовано Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ» <u>Надобных Е.И.</u> « <u>27</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г. | Утверждена Директор МБОУ «Утянская СОШ» <u>Бурминов Ю.А.</u> Приказ № <u>138</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г. |
|---|--|--|



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 15-16 лет**

Составил: учитель физической культуры
Бычков Владимир Алексеевич

2021 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....4
3. Тематическое планирование8

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные 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 учащихся 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.).

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

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 2 часа

Тема 1. 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.

Характеристика основных видов деятельности:

Тема 2. 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.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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.

Характеристика основных видов деятельности:

Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.

Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.

Формировать умение слушать и вступать в диалог, положительного отношения к учению.

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

2. Техника видов лёгкой атлетики – 30 часов

Бег на короткие дистанции – 6 часов

-Техника бега на короткие дистанции

-Обучение технике бега

-Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Характеристика основных видов деятельности:

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Овладение техникой бега с высокого старта.

Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.

Освоение техникой спринтерского бега. Оценивать результат бега.
Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – 6 часов

- 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»

Характеристика основных видов деятельности:

Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Овладение техникой прыжка. Развитие скоростно- силовых качеств.

Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – 6 часов

- 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»

Характеристика основных видов деятельности:

Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Овладение техникой прыжка в высоту. Разучивание специальных прыжковых упражнений.

Метание малого мяча – 6 часов

- Техника метания малого мяча
- Обучение технике метания малого мяча
- Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча

Характеристика основных видов деятельности:

Развитие скоростно- силовых качеств.

Освоение техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Изучение правил соревнований в метании.

Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Длительный бег в равномерном темпе– 6 часов

- Техника бега на длинные дистанции
- Обучение технике бега
- Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции

Характеристика основных видов деятельности:

Освоение техники длительного бега. Развитие выносливости.

Формирование представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на телосложение человека.

Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости) – учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников – 2 часа

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 30х10 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

Характеристика основных видов деятельности:

Закрепление двигательных умений и навыков учащихся. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

3. Тематическое планирование

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН количество часов в неделю – 1 / количество часов в год – 34

| № п/п | Разделы, темы по предмету | Количество часов |
|----------|---|-------------------|
| | | Рабочая программа |
| | | 10 кл. |
| 1. | Лёгкая атлетика | 34 |
| 1.1 | Основы знаний по лёгкой атлетике | 2 |
| 1.2 | Бег на короткие дистанции | 6 |
| 1.3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 6 |
| 1.4 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 6 |
| 1.5 | Метание малого мяча | 6 |
| 1.6 | Длительный бег в равномерном темпе | 6 |
| 1.7 | Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников | 2 |