

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования города Пензы

МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г. В. Мясникова

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим
советом

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ СОШ №58 г.
Пензы им. Г.В.
Мясникова

А.Н. Ревунов
Приказ №39-осн от
«2» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

Уровень: среднего общего образования

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Составитель программы:
Зими́на Л.А.,
педагог дополнительного образования

Пенза, 2024

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности для ступени среднего общего образования
«Легкая атлетика»
Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) по лёгкой атлетике составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 58 им. Г.В. Мясникова.

Занятия в секции лёгкой атлетики являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В группу зачисляются обучающиеся МБОУ СОШ № 58 10-11 классов, желающие заниматься лёгкой атлетикой и имеющие разрешение врача.

Программа секции лёгкой атлетики составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для реализации программы необходимы и имеются:

- большой спортивный зал для игр;
- спортивные площадки на улице;
- тренажёрный зал;
- бассейн;
- спортивный инвентарь.

Актуальность программы

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности спортсмена до настоящего времени остается актуальным.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- приобретение компетентности в спортивной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт общества и человека. Ценностные ориентации индивидуальной спортивно-оздоровительной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Здоровье и

здоровый образ жизни, как условия для активной жизнедеятельности человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс до 5000 м. Бег на короткие дистанции до 400 м Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метания. Бег с преодолением препятствий. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег. Упражнения барьериста. Ходьба и бег через барьеры. Барьерный бег. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег в упоре. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости,

Спортивные игры.

Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений спортивных и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования района, города, областные соревнования по календарю Министерства Образования, спорткомитета.

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт общества и человека. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	
4	Лёгкая атлетика	20		20
5	ОФП	20	-	20
6	Кроссовая подготовка	10	-	10
7	Спортивные игры	10	-	10
8	Инструкторская и судейская практика	2		2
9	Контрольные испытания, соревнования	3		3
	ИТОГО:	68	3	65

Планируемые результаты образовательной деятельности:

Личностные: проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Формирование эстетических потребностей, этического поведения, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознания её значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы. Воспитание патриотизма, любви и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.

Метапредметные:

Познавательные: самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма. Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс, осуществление поиска информации в печатных изданиях. Понимание техники разучиваемых упражнений, формирование действия моделирования, осознания важности развития основных физических качеств, осмысление правил изучаемых спортивных и подвижных игр. Ознакомление с упражнениями и их изучение; отбор и объединение упражнений в комплексы. Осознание важности физического развития. Самостоятельно формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Коммуникативные: осуществление выбора способов взаимодействия, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других. Формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений, Высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений. Формирование умения управлять эмоциями, а также формирование умений выражать свои мысли.

Регулятивные: Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Планирование и оценка действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата и внесение необходимых дополнений индивидуального характера. Формирование умения организовывать собственную деятельность, правильно выполнять двигательные действия в играх.

Результаты освоения учебного курса ВД:

научаться выполнять правила безопасного поведения на занятиях, использовать знания и умения в практической деятельности. Научаться передвигаться различными способами, в разных темпах, осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх, стартах, выполнять упражнения дыхательные, и для формирования правильной осанки. Приобрести знания о физической культуре, её роли в жизни общества и значения для здоровья человека.

Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

учебно-тематический план;

методическая литература для педагогов, реализующих курс внеурочной деятельности (педагогов дополнительного образования);

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>

10-11 классы

№ п/п	№ занятия	наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата занятия	Форма занятия	электронное сопровождение урока (активные ссылки)
1	1	Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (раздел лёгкая атлетика, кросс, спортивные и подвижные игры). Кроссовый бег до 15 минут. ОРУ. Футбол. Баскетбол.	1		групповые теоретические занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2	2	Кросс 2км. Волейбол. Игра в футбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3	3	Спецбеговые упражнения по30м. Бег с ускорением до 30м *3 раза, 60м*3 раза. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4	4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м., бег 1000м. Спортивные игры.	1		тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/
5	5	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия Т	http://school-collection.edu.ru/catalog/
6	6	Бег 20мин в равномерном темпе. ОРУ. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
7	7	Развитие двигательных качеств в играх и эстафетах. Прыжковый комплекс.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
8	8	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Прыжки. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
9	9	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
10	10	Кросс до 20мин. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
11	11	Кросс до 25 минут. Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
12	12	Упражнения и прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
13	13	Упражнения и прыжки со скакалкой. Степы. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
14	14	Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки на горку матов. Эстафетный бег.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
15	15	Бег с изменением направления и	1		групповые учебно-	http://school-collection.edu.ru/catalog/

		скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом. Игры.			тренировочные занятия	alog/
16	16	Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
17	17	Упражнения с барьерами. Прыжки через степы. Координационная лестница. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
18	18	Кросс 2 км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
19	19	Кросс 2,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
20	20	Кросс 3 км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
21	21	Кросс 2,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
22	22	Кросс 2,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
23	23	Кросс 3 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
24	24	Кросс 3 км. Футбол. Волейбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
25	25	Круговая тренировка Баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
26	26	Круговая тренировка. Футбол. Волейбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
27	27	Круговая тренировка. Футбол..	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
28	28	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Футбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
29	29	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Баскетбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
30	30	Эстафетный бег с этапами до 100м. Футбол. Волейбол.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
31	31	Эстафетный бег с этапами до 100м. Волейбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
32	32	Эстафетный бег с этапами до 100м. Футбол. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
33	33	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
34	34	Кросс до 20минут. Прыжки через степы.	1		групповые	http://school-

		Упражнения на координационной лестнице.			учебно-тренировочные занятия	collection.edu.ru/catalog/
35	35	Прыжки через ступени. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол. Перестрелка	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
36	36	Тестирование. Бег 30м. Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
37	37	Кросс 3 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через ступени.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
38	38	Кросс 4 км. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
39	39	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ .
40	40	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
41	41	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
42	42	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
43	43	Эстафетный бег. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
44	44	Эстафетный бег с этапами до 100м. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
45	45	Эстафетный бег с этапами до 100м. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
46	46	Эстафетный бег с этапами до 100м. Ступени. Координационная лестница.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
47	47	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через ступени. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
48	48	Кросс до 20 минут. Прыжки через ступени. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
49	49	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
50	50	Эстафетный бег с этапами до 100. Спортивные игры.м.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
51	51	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
52	52	Эстафетный бег с этапами до 100м. Прыжковые упражнения.	1		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

53	53	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
54	54	Кросс до 20 минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
55	55	Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
56	56	Эстафетный бег. Барьерный бег. Игры.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
57	57	Кроссовый бег 2км. Баскетбол. Прыжковый комплекс.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
58	58	Развитие выносливости – кросс 30минут. Спортивные игры. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
59	59	Эстафетный бег с этапами 100м, 200м. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
60	60	Барьерный бег. Специальные упражнения барьериста.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
61	61	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
62	62	Развитие скоростной выносливсти. Бег 300м, 400м. 500м Игры.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	school- collection.edu.ru/cat alog/
63	63	Круговая тренировка. Прыжки. Спортивные игры. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
64	64	Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
65	65	Эстафеты. Прыжковые упражнения. Упражнения в метаниях.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
66	66	Тестирование. Прыжки через степы.	1		групповые учебно- тренировочны е занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
67	67	Тестирование учащихся. Подведение итога тестирования.	1		тестирование	http://school- collection.edu.ru/cat alog/
68	68	Подведение итогов года. Игры	1		Индивидуаль ные теоретические занятия	http://school- collection.edu.ru/cat alog/

Итого за год: 68 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА,** Ревунов Андрей
Николаевич, Директор

07.09.24 09:44
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290