

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вадьковская средняя общеобразовательная школа

***Аннотация к рабочей программе***

учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
разработана в соответствии с ФГОС СОО и реализуется 1 год в 10 классе.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному курсу *внеурочной деятельности «Легкая атлетика»*.

Рабочая программа *учебного курса внеурочной деятельности* является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе .

Дата: 29.08.2023

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Брянской области  
Муниципальное образование Погарский район  
МБОУ Вадьковская СОШ

Выписка  
из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей физкультурно-  
технологического цикла  
Протокол № 1  
от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
Живанкова Н.В.  
от «29» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для среднего общего образования

Срок реализации: 1 год ( 10 класс)

Составитель:

Бобок А.П., учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023 года

Директор школы И.Ю. Цыганкова

**п. Вадьковка 2023**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *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.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

### **Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

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

### **1 раздел: Беговые упражнения**

*Формы организации: практические занятия*

*Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность*

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

*Формы организации: практические занятия*

*Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность*

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Формы организации: практические занятия*

*Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность*

### **4 раздел: Метание малого мяча**

*Формы организации: практические занятия*

*Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность*

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

*Формы организации: практические занятия*

*Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность*

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности по физической культуре для 10 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО.

1. профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного дне;
2. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
3. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
4. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;  
к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Название раздела	Количество часов
1	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7
2	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	8
3	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	8
4	<b>Метание малого мяча</b>	7
5	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	4

## Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата	
			по плану	фактически
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Техника бега по повороту	1		
2	Техника бега по повороту	1		
3	Техника бега по повороту	1		
4	Техника бега по повороту	1		
5	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1		
6	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1		
7	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1		
	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>8</b>		
8	Инструктаж по ТБ. Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
9	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
10	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
11	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
12	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
13	Прыжок в длину с полного разбега	1		
14	Прыжок в длину с полного разбега	1		
15	Прыжок в длину с полного разбега	1		
	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>8</b>		
16	Инструктаж по ТБ. Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1		
17	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	1		
18	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
19	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
20	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	1		
21	Прыжок в высоту с полного разбега	1		
22	Прыжок в высоту с полного разбега	1		
23	Прыжок в высоту с полного разбега	1		
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>		
24	Инструктаж по ТБ. Техника торможения (остановке) после броска малого мяча	1		
25	Техника торможения (остановке) после броска малого мяча	1		
26	Техника метания малого мяча с места и с разбега на дальность	1		

27	Техника метания малого мяча с места и с разбега на дальность	1		
28	Техника метания малого мяча с места и с разбега на дальность	1		
29	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12 -18м	1		
30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12 -18м	1		
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>4</b>		
31	Инструктаж по ТБ. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
32	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		