

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Арамашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Мантурова»

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования
МОУ «Арамашевская СОШ»
Приказ № 82 от 30.08.2020 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивная страна»**

Стандарт: **ФГОС**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Класс: **10**

с. Арамашево

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития л/атлетики в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила проведения соревнований в л/атлетике.
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники бега.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

Техника бега.

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

Тактика бега.

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

Практическая часть.

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу.

Контрольные нормативы

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу, по техническим видам спорта.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника пробегание коротких отрезков.	Бег с носка, на стопе.
2	Вынос колена и постановка стопы.	Частота движения.
3	Захлест голени.	Частота движения.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общепедагогической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Легкая атлетика».
ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Овладеют техникой бега.
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
Сентябрь			
1	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий в спортивном зале. Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ. Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.		1
Октябрь			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.		1

6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.		1
Ноябрь			
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.		1
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.		1
Декабрь			
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.		1
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
Январь			
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.		1
Февраль			
19	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.		1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.		1
22	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.		1

Март			
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
Апрель			
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
Май			
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.		1
35	Итоговое занятие		1
		Итого 35 ч.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022