

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

**Рассмотрена** на заседании МО  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Кавинская Н.А..  
Протокол № от 28.08.2023 г.

**Проверена**  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Третьяков А.А..  
30.08.2023 г.

**Утверждена**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Южакова Е.А..  
от 30.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** по курсу внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб. Легкая атлетика»

Класс: 9

**Чапаевск, 2024**

## Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
- III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности
- IV. Содержание курса внеурочной деятельности
- V. Тематическое планирование
- VI. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Настоящая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школьный спортивный клуб. Легкая атлетика» для обучающихся 9–11 классов создана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

- Законом «Об Образовании РФ» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года, № 273);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МО РФ от 17.12.2010 г., № 1897);
- Уставом ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта второго поколения.

Внеурочная деятельность осуществляется через учебный план общеобразовательного учреждения, а также дополнительные образовательные программы общеобразовательного учреждения (внутришкольная система дополнительного образования).

Сроки реализации программы – 3 года.

Курс реализуется в плане внеурочной деятельности в 9 классе в количестве 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск», Самарской области, своей страны.

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с ОФП, освоить технику выполнения упражнений, тактику, правилами выполнения упражнений, а также уметь организовать судейство и проведение соревнований;
- Углубить и дополнить ЗУН, получаемые обучающимися на уроках физической культуры;

#### 2. Развивающие:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества;
- Расширить спортивный кругозор обучающихся.

#### 3. Воспитательные:

- Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Сроки реализации программы – 3 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков 14–18 лет.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и – в апреле – мае.

Контрольные тренировки проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные тренировки незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Данный курс рассчитан на обучающихся ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск», которые проявляют интерес к физической культуре, спорту, и при этом обладают физическими способностями, а также не имеют противопоказаний для активных занятий физической культурой. Для более глубокого усвоения содержания указанных тем, особое внимание уделяется практическим занятиям, индивидуальной и групповой работе, сочетанию осознанной познавательной работы на занятиях с домашней работой. Решение тактических задач по общей физической подготовке необходимо для развития внимания, понимания и оценки целесообразности применяемых технических действий. Игровые тактические задачи позволяют поддерживать постоянный интерес к занятиям легкой атлетикой, умению принимать решения в сложных ситуациях. Обучающиеся получают практические навыки, знакомятся с основными историческими составляющими, а также теоретическим материалом, не входящим в курс основной школы.

Особо важным моментом в реализации данного курса является развитие у обучающихся умений самостоятельно работать, думать, решать задачи, а также совершенствовать физические, технические и тактические навыки и т.д.

**Основными формами** организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- 1) решение технико-тактических задач;
- 2) участие в соревнованиях;
- 3) знакомство с литературой, связанной с физической культурой и спортом;
- 4) индивидуальная работа, работа в группах, в команде;

**Методы обучения:**

- 1) словесный
- 2) игровой
- 3) частично поисковый, исследовательский,
- 4) объяснительно-иллюстративный.

Во внеурочной учебной деятельности базовыми являются следующие **технологии**, основанные на: уровневой дифференциации обучения, реализации деятельностного подхода.

**Межпредметные связи** курса тесно связаны с уроками биологии, истории.

### **III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

обучающихся, которые проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия легкой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по ОФП, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по общей физической подготовке.

## **Метапредметные результаты в области физической культуры**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по легкой атлетике, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по легкой атлетике.

### **Освоение курса: учебного курса внеурочной деятельности 9–11 классов**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия в условиях учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- получают теоретические сведения о правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в спортивных играх;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

#### **IV. Содержание учебного курса внеурочной деятельности для 9–11 классов:**

##### **1. Общие основы общей физической подготовки**

- Исторический аспект. Основные понятия, правила.
- Основы анатомического и физиологического строения организма человека.
- Влияние физической нагрузки на организм спортсмена.
- Обоснованность разминки перед началом занятий и после них.
- Правила техники безопасности.
- Правила пожарной безопасности и поведения на спортивной площадке.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основная терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.

##### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития координационных способностей
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

##### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 60 м. (из различных исходных положений) лицом, левым и правым боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами. Имитация.

##### **4. Техническая подготовка**

- Передвижение в стойке.
- Техника остановок прыжком и двумя шагами.
- Прыжки толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Работа на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.
- Работа на различных тренажерах, с инвентарём.

##### **5. Тактическая подготовка**

- Подстраховка.

##### **6. Игровая подготовка**

- Основные приемы техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке подвижных игр.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по ОФП.

#### **7. Контрольные и календарные игры**

- Итоговые контрольные тренировки.

- Соревнования (внутри школьные, городские).

**Учебно-тематический план для 9–10, 11 классов по ОФП (легкая атлетика)**

№ п/п	Тема	9–10, 11		
		теория	практика	всего
1	Общие основы ОФП (легкой атлетике) ПП и ТБ. Правила	9–10, 11 2	9–10, 11	9–10/11 2
2	Общезфизическая подготовка	В процессе	20/40	20/40
3	Специальная подготовка	В процессе	2/4	2/4
4	Техническая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
5	Тактическая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
6	Игровая подготовка	В процессе	4/8	4/8
7	Контрольные и календарные игры	В процессе	8/16	8/16
	Общее количество часов в год	В процессе	34/68	<b>34/68</b>

**Методическое обеспечение образовательной программы**

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы ОФП (легкой атлетике, функциональной тренировке, оздоровительной ФК). ПП и ТБ. Правила и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по ОФП (легкой атлетике, функциональной тренировке, оздоровительной ФК).	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающего	Тестирование, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Тестирование, промежуточный тест, соревнования	

		коллективно- групповая, в парах				
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Промежуточный отбор	

**V. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 9 класса «Школьный спортивный клуб. Легкая атлетика»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Планирование занятий (тренировочные циклы). Техника спортивной ходьбы.	Беседа о ТБ. Получение информации о тренировочных циклах и упражнениях.	2
2	Самоконтроль. Режимы физических нагрузок. Техника бега на короткие дистанции.	Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.	2
3	Методы воспитания выносливости.	Основные методы выносливости. Применение в зависимости от задач занятия.	2
4–5.	Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка	Развитие умения выполнения скоростной работы на дистанции.	4
6.	Кроссовая подготовка. Индивидуальный уровень физического состояния (УФС)	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа.	2
7–8.	Техника прыжка в длину с разбега.	Индивидуальная работа.	4
9.	Правила соревнований по легкой атлетике. Виды многоборья. Изучение барьерного бега.	Ознакомление с правилами по видам легкой атлетике.	2
10.	Интервальный метод (чередование бега повышенной и малой интенсивности)	Выполнение работы на выносливость и скорость.	2
11–12.	Переменный метод тренировки (чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями)	Выполнение работы на выносливость и скорость.	4
13	Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с барьерами.	Делать правильный подбор упражнений на тренировке.	2
14.	Техника бега на короткие дистанции. Силовые упражнения.	Делать правильный подбор упражнений на тренировке.	2
15–16.	Основы организации самостоятельных занятий (План занятий на летние	Индивидуальная работа над ОФП, СФП	2

	каникулы). Кросс по пересеченной местности		
17.	Техника и правила выполнения обязательных тестовых упражнений комплекса ГТО. Техническая подготовка.	Индивидуальная отработка главных технических элементов.	2
18.	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.	2
Итого			34

**V. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 11 класса  
«Школьный спортивный клуб. Легкая атлетика»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Кол- во часов</b>
1	Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Здоровый образ жизни современного человека	Беседа о ТБ. Получение информации о тренировочных циклах и упражнениях.	4
2	Адаптация организма. Спринт. Метания.	Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.	4
3	Методические принципы тренировочных занятий. Прыжки.	Основные методики тренировочных занятий.	4
4.	Особенности воспитания выносливости в циклических упражнениях различной интенсивности.	Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.	4
5–6.	«Фартлек» (бег по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность)	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над упражнениями и их интенсивностью.	8
7.	Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка	Индивидуальная работа над СФП.	4
8.	Правила соревнований по легкой атлетике. Виды многоборья. Изучение барьерного бега.	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над видами многоборья.	4
9.	Бег 1000м. Упражнения с барьерами. Силовые упражнения.	Выполнение длительной работы над силовыми упражнениями.	4
10.	Техника прыжка в высоту. Силовые упражнения.	Изучение способов прыжка в высоту.	4
11	Техника прыжка в высоту. Силовые упражнения.	Делать правильный подбор упражнений для прыжков в высоту.	4
12–13.	Бег 1000м. Упражнения с барьерами.	Основы скоростной работы.	8
14.	Техника бега на короткие дистанции. Силовые упражнения.	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП, СФП	4
15.	Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с барьерами.	Индивидуальная отработка главных технических элементов.	4
16–17.	Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу.	Закрепление выполнения технических приемов.	4

	ОФП с собственным весом. Игры. Развитие скоростной выносливости. Бег 1200 с ускорением.		
18.	Соревнования	Участие в соревнованиях различного уровня.	4
Итого			68

#### **VI. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Для занятий требуется:

- спортивный зал, стадион
- спортивный инвентарь, эспандеры, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи и тд.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму, соответствующую погодным условиям
- спортивную обувь.