

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Соколовская М.Н.
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Ожигина Т.С.
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
Платонова В.Н.
Приказ № 60/7 о/д от
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса

«Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика»

для 10-11 классов

среднего общего образования

Псков 2023

Пояснительная записка

Программа курса «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Программа курса «Физическая культура. Модуль «Легкая атлетика» разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Лицей №4». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей обучающихся и развитие их двигательной активности, на укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли, на развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Цель: совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты курса

Личностными результатами

- освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обучающиеся научатся:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её

- роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 - Обучающиеся научатся:
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 - Обучающиеся научатся:
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

Содержание модуля «Легкая атлетика»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике(15часов)

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9 часов)

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления

технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 2. Физическое совершенствование (10 часов)

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

Тематическое планирование модуля «Физическая культура. Легкая атлетика»

№	Тема	Формы проведения занятий	Часы	ЦОР/ЭОР
1.	Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.	Высокий старт. Бег с ускорением	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.	Повторный бег 2х60 м.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5.	Бег «под гору», «на гору»	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6.	Бег на короткие дистанции: 60, 100м	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7.	Техника метания мяча	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8.	Техника эстафетного бега 4х40м	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
9.	Метания мяча на дальность	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
10.	Техника спортивной ходьбы	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
11.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
12.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
13.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
15.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
16.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
17.	Бег 500-800м	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
18.	Техника эстафетного бега	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19.	Бег «под гору», «на гору»	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
20.	Бег на средние дистанции 300-500м	Секционные	1	http://metodsovet.su

		занятия		u/dir/fiz_kultura/9
21.	Прыжок в длину с разбега	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
22.	Прыжок в высоту	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
23.	Бег 500м	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
24.	Обучение техники прыжков в высоту	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
25.	Спортивная ходьба	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
26.	Бег 200метров	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
27.	Бег 100 метров	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
28.	Бег 400 метров	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
29.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
31.	Прыжки через препятствия. Эстафеты	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
32.	Судейство соревнований. Интервальный бег.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
33.	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34.	Прыжки через препятствие.	Секционные занятия	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

13.10.23 09:50
(MSK)

Сертификат E2EF7A7F74F54325AC23B5D4A67C652C