

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ Горбатовская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО
ЕМЦ

Фролова Н.В.
Протокол №
от «25» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист школы

Петрова Л.И.
Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Петров С.Н.
Приказ № 76/32
от « 01 » 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре модуль « Легкая атлетика»

10 класс

х. Горбатовский 2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020 г

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации модуля « Легкая атлетика» 10класс..

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий по 1 часу в неделю.

Актуальность. Занятия спортом благотворно влияют на физическое и интеллектуальное развитие школьника. В связи с этим существует потребность общества в большем количестве детских спортивных организаций и секций. Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально волевых качеств;
- развития координации внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

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.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории России;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

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.
- 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
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.

Предметные планируемые результаты

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- 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.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. *Изучение техники бега*, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

2.Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка: Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

4.Спортивная ходьба. *Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.*

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с

ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

6.Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7.Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета

8. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**3. Тематическое планирование модуля «Легкая атлетика»
10 класс (34 часа)**

| № занятия | Тема занятия | Всего часов |
|-----------|--|-------------|
| 1 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | 1 |
| 2 | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | 1 |
| 3 | Анализ техники ходьбы и бега. | 1 |
| 4 | Инструктаж по ТБ. ОФП. | 1 |
| 5 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная игра | 1 |
| 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Спортивная игра | 1 |
| 7 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 |
| 8 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра | 1 |
| 9 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. | 1 |
| 10 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 1 |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 1 |
| 12 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 13 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 14 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 15 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 1 |
| 16 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра. | 1 |
| 17 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции | 1 |
| 18 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 1 |
| 19 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 1 |
| 20 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | 1 |
| 21 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| | и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | |
| 22 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 1 |
| 23 | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория | 1 |
| 24 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 25 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 1 |
| 26 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | 1 |
| 27 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 1 |
| 28 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 1 |
| 29 | ОФП. Высокий старт, стартовый разбег. | 1 |
| 30 | ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра | 1 |
| 31 | Изучение техники бега на короткие дистанции | 1 |
| 32 | Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. | 1 |
| 33 | Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок | 1 |
| 34 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м. | 1 |
| | ИТОГО | 34 |

Контрольно-измерительные материалы:

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № п/ п | Физическ е способност и | Контрол ьные упражне ния (тест) | Во зр ас т, ле т | Уровень | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | низк ий | средни й | высо кий | низк ий | средн ий | высо кий |
| 1. | Скоростны е | Бег 30 м,с | 16 17 | 5.2 и ниже 5.1 | 5.1-4.8 5.0-4.7 | 4.4 и выш е 4.3 | 6.1 и ниже 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 и выше 4.8 |
| 2. | Координац ионные | Челночн ый бег 3x10 м, с | 16 17 | 8.2 и ниже 8.1 | 8.0-7.7 7.9-7.5 | 7.3 и выш е 7.2 | 9.7 и ниже 9.6 | 9.3-8.7 9.3-8.7 | 8.4 и выше 8.4 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195- 210 205- 220 | 230 и выш е 240 | 160 и ниже 160 | 170- 190 170- 190 | 210 и выше 210 |
| 4. | Выносливо сть | 6- минутн ый бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300- 1400 1300- 1400 | 1500 и выш е 1500 | 900 и ниже 900 | 1050- 1200 1050- 1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положен ия стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выш е 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| 6. | Силовые | Подтяги вание: На высокой перекла дине из виса,кол -во раз (юноши) , на низкой | 16 17 | 4 и ниже 4 | 8-9 9-10 | 11 и выш е 12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | перекла дине из виса лёжа, кол-во раз (девушк и) | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|---------------------------|---------------------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз - 215 см | - 14 раз 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 сек - | - 10 мин 00 сек |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Программы допущенным и рекомендованным Министерством Просвещения РФ.
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г