

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 35 имени  
летчика-космонавта Героя Советского Союза П.И. Беляева»  
(МОУ «СОШ №35»)  
город Вологда

**Принята**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**«ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**  
**10 – 11 класс**

Составитель рабочей программы: Горбатюк Иван Иванович  
учитель физической культуры

Вологда 2024

## Пояснительная записка

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р).
- ✓ Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 .
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
- ✓ Учебного плана Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска "Средняя общеобразовательная школа № 3".

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2013год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающихся 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;
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

### **Воспитательные:**

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

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. 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 годового 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 учебнотренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35-10 класс и 34 – 11 класс недель. 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 обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 10-11 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 - 34 часов в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

**вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

**итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

## **2. Личностные и метапредметные результаты**

### **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 обучающихся 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.).

## **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Тема 1. Вводный блок**

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

**Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры** История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

### **Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение**

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

### **Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

### **Тема 5. Общая физическая подготовка**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка). Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания,



круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

## **Тема 6. Контрольные упражнения**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

## **Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям: экскурсии, посещение спортивных соревнований.

### **Знания и умения предметно-информационный компонент:**

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

### **Деятельностно-коммуникативный компонент:**

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

### **Ценностно-ориентационный компонент:**

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;

- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Дата	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика -15 ч.</b>				
1.	ТБ на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1		
2-3	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2		
4-5	Кроссовая подготовка. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег	2		
6	Кросс до 2км. Прыжки и многоскоки.	1		
7	Метание мяча. Подтягивание на перекладине.			
8-9	Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча	2		
10-11	Кроссовая подготовка. Бег с максимальной скоростью ( д)- 300 м, (ю)- 500м.	2		
12	Бег 6 мин. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1		
13	Челночный бег 3x10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки	1		
14	Бег с изменением направления и скорости.	1		
15	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине	1		
<b>Баскетбол – 8 ч.</b>				
16	Техника безопасности на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком.	1		
17	Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.	1		
18	Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу.	1		
19	Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол	1		
20	Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
21	Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
22	Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу.	1		

23	Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений.	1		
<b>Волейбол – 5 ч.</b>				
24	ТБ на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1		
25	Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча.	1		
26	Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
27-28	Совершенствование передачи мяча над собой и нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол	2		
<b>Лёгкая атлетика – 7 ч.</b>				
29	Т Б поведения на занятиях. Командные игры. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег.	1		
30	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м.	1		
31	Кроссовая подготовка до 2 км. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.	1		
32.	Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1		
33.	Кросс до 3,5 км. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м.	1		
34.	Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.	1		
35.	Кроссовая подготовка. Бег 6 мин. Метание мяча. Бег с максимальной скоростью: (д)- 300 м, (ю)- 500м.	1		

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол- во час	Дата	
<b>Лёгкая атлетика -14 ч.</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях. Командные виды спорта. Кроссовая подготовка.	1		
2-3	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.	2		
4-5	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.	2		
6	Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки.	1		
7	Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1		
8	Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча.	1		
9	Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м.	1		
10	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.	1		
11	Бег 6 мин. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	1		
12	Развитие силовых качеств. Челночный бег 3x10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	1		
13	Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости.	1		
14	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине.	1		
<b>Баскетбол -8 ч.</b>				
15-16	ТБ на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.	2		

17-18	Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу.	2		
19	Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости.	1		
20	Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу.	1		
21	Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
22	Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.	1		
<b>Волейбол – 6 ч.</b>				
23	Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1		
24	Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
25	Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
26	Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
27	Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
28	Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
<b>Лёгкая атлетика – 6 ч.</b>				
29	ТБ и правила поведения на занятиях. Кроссовая подготовка. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег.	1		
30	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК.	1		
31	Кроссовая подготовка до 2 км. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.	1		
32	Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и	1		

	многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине			
33	Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.	1		
34	Кроссовая подготовка. Бег 6 мин. Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		