

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
Управление образования Администрации Кетовского округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Огненного выпуска 1941 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:  
П.А. Скородумов

Приказ №229  
от « 21 »августа 2023 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**«Легкая атлетика»**  
10 – 11 класс

с. Введенское.2023г

## 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 внеурочной деятельности старших школьников, 10-11 классов. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса. Рабочая программа соответствует стандартам ФГОС.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, по теме «Легкая атлетика», 34 часа в год).

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 10 - 11 класс (возраст учащихся – 16-17 лет).

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

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**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.

## 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.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. 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.

**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.** 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.

**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).

### Контрольно-измерительные материалы:

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	4	9-10	12	6	13-15	18

		переклади не из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лёжа, кол- во раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### 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

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
10 класс (34 часов)**

№ 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 и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
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	1



	«прогнувшись»	
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 . Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	1
32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок	1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	34

### 11 класс (34 часов)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1
2	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры..	1
3	Инструктаж по ТБ. ОФП	1
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные 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	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Совершенствование 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	1

	мячей 1 кг.	
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 и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
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. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	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	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1
32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	1
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1
34	ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1
	ИТОГО	34

№ занятия	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Тип и форма занятия	Электронные ресурсы
1		Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/harakteristika-osnovnyh-komponentov-...">infourok.ru/harakteristika-osnovnyh-komponentov-...</a>
2		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-legkaya-...">infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-legkaya-</a>
3		Анализ техники ходьбы и бега.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/analiz-i-metodika-obucheniya-tehniki-...">infourok.ru/analiz-i-metodika-obucheniya-tehniki-...</a> <a href="http://infourok.ru/osnovnye-tehniki-hodbi-i-bega-...">infourok.ru/osnovnye-tehniki-hodbi-i-bega-...</a>
4		Инструктаж по ТБ. ОФП.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>
5		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-...">infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-</a>
6		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>
7		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/provedenie-estafetnykh-igr-...">infourok.ru/provedenie-estafetnykh-igr-...</a>
8		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>

9		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>
10		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Применение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/uchebnyenormativy-v-nachalnoj-shkole...">infourok.ru/uchebnyenormativy-v-nachalnoj-shkole...</a>
11		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>
12		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/</a>
13		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/</a>
14		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/</a>
15		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oruso-...">infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oruso-...</a>
16		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/</a>
17		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/prezentaciya-natemu-krossovaya-...">infourok.ru/prezentaciya-natemu-krossovaya-...</a>
18		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://nfourok.ru/normativy-po-">nfourok.ru/normativy-po-</a>

		мячей 1 кг.			fizicheskoy-kulture-dlya...
19		СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-...  infourok.ru/doklad-na-temu-tehnika-prizhka-v-...
20		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-po-ofp-i-sfp-...
21		СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/uchebnyenormativy-v-nachalnojshkole...
22		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
23		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/osnovy-prizhkov-teoriya-i-praktika-...
24		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
25		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
26		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">art/197427/</a>
27		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">nfourok.ru/normativy-pofizicheskoy-kulture-dlya...</a>
28		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
29		ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
30		ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
31		Изучение техники бега на короткие дистанции . Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-...</a>
32		Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">infourok.ru/vysokij-start-dolgozheleznymi-kolodkami-10-15-m-beg-s-</a>
33		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">infourok.ru/vysokij-start-dolgozheleznymi-kolodkami-10-15-m-beg-s-...</a>
34		ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-...</a>
		ИТОГО	34		

**Календарно- тематическое планирование по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» 11 класс**

№ занятия	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Тип и форма занятия	Электронные ресурсы
1		Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/metodicheskirekomendacii-po-...">infourok.ru/metodicheskirekomendacii-po-...</a>
2		Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры..	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/aktivnaya-fizkultura-fizicheskaya-...">infourok.ru/aktivnaya-fizkultura-fizicheskaya-...</a> <a href="http://infourok.ru/programma-sekcii-dopolnitelnogo-...">infourok.ru/programma-sekcii-dopolnitelnogo-...</a>
3		Инструктаж по ТБ. ОФП	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a>
4		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/tema-legkaya-atletika-...">infourok.ru/tema-legkaya-atletika-...</a>
5		Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a>
6		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a>
7		ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные игры	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/krugovaya-estafeta-s-predmetami-...">infourok.ru/krugovaya-estafeta-s-predmetami-...</a>
8		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a>
9		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a> <a href="http://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-sportivnaya-...">infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-sportivnaya-...</a>
10		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Занятие применение знаний, умений,	<a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a>

				навыков	
11		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...">infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...</a> <a href="http://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...">infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...</a> <a href="http://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...">infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...</a>
12		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...">infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...</a>
13		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...">infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...</a>
14		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...">infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...</a>
15		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/sportivnyj-chas-vesolye-estafety-...">infourok.ru/sportivnyj-chas-vesolye-estafety-...</a>
16		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...">infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...</a>
17		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-...">infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-...</a>
18		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-metanie-...">infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-metanie-...</a>
19		СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...">infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...</a>
20		Составление и выполнение	1	Занятие применение знаний, умений,	<a href="http://infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...">infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...</a>



		комплексов упражнений специальной физической подготовки.		навыков	
21		СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...">infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...</a>
22		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...">infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...</a> <a href="http://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-...">infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-...</a>
23		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...">infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...</a>
24		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/urok-sovershenstvovanie-tehniki-...">infourok.ru/urok-sovershenstvovanie-tehniki-...</a>
25		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...">infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...</a>
26		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...">infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...</a>
27		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	<a href="http://infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...">infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...</a>
28		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	<a href="http://infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...">infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...</a>
29		ОФП. Высокий старт,	1	Совершенствование	<a href="http://infourok.ru/legkaya-...">infourok.ru/legkaya-</a>

		стартовый разбег.		знаний, умений и навыков	atletika-specialnye-...
30		ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/legkaya-atletika-specialnye-...
31		Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/tema-uroka-beg-na-korotkie-distancii-...
32		Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/tema-uroka-beg-na-korotkie-distancii-...
33		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
34		ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
		ИТОГО	34		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10 – 11 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Физическая культура. 10-11 классы Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
1.8.	Электронно – вычислительные ресурсы РЕШ, Унфоурок.	
3	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1	Компьютер	1
3.2	Сканер	1

4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
<b>Легкая атлетика</b>		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2

5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
5.33	Секундомер	7
<b>Средства первой помощи</b>		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал игровой,	С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя, тренажерный зал	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф, гимнастическая стенка, скамейки, тренажеры.
7.	<b>Стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.3.	Игровое поле для футбола (корт)	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1