

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №167

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол от 27.08.2026г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____/ Кирчанова А.В.
27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №167
_____/ Казанцев А.Г.
Приказ от 31.08.2026 № Д 018-од



ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета протокол от
27.08.2026г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для обучающихся среднего общего образования (10-11 классов)

Составитель: Агеенко М.А.,
учитель физической культуры

г. Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.:Просвещение, 2008) .

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных действий. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Цели и задачи программы:

Цель: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять

физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

- содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

- прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Занятия по «Легкой атлетике» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств, представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления

аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Результаты освоения курса «Легкая атлетика»

Программа курса «Легкая атлетика» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, спортивная площадка;
- оборудованные раздевалки и душевые;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- турники;
- скакалки, обручи, мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг);
- секундомер;
- конусы, фишки.

Методическое обеспечение

В тренировках используются упражнения из различных спортивных дисциплин. Эти упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки «Легкая атлетика» с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение спортивных техник происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости, с сопротивлением и без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Методы обучения

На занятиях применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, видеоматериалов.

- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики. В течение занятия 90% времени обучающиеся занимаются практикой, 10% отводится на теорию.

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Легкая атлетика

Практические занятия.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-ти минутный бег.

3. Физическое совершенствование

Практические занятия.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

4. Гимнастика

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднятие и отведение ног, выпады вперёд, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

5. Подвижные и спортивные игры

Практические занятия.

Игры с элементами спортивных игр. А также различные эстафеты для проявления всех сторон физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Легкая атлетика	7		7	
2	Физическое совершенствование	8		8	

3	Гимнастика	7		7	
4	Подвижные и спортивные игры.	8		8	
5	Легкая атлетика	3		3	
Итого		34	1	33	

**Календарно – тематический план
спортивной секции
«Легкая атлетика» 10-11 классы**

№	Дата	Тематика занятий
1		Вводное занятие. План работы. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.
2		Различные варианты ходьбы и бега.
3		Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег.
4		Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.
5		Бег 30м. Челночный бег 3*10 м.
6		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
7		Метание малого мяча в цель (5-6м). Метание набивного мяча на дальность.
8		Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения для развития дистанционной скорости.
9		Упражнения на скамейке. Специальные упражнения для развития специальной выносливости.
10		Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
11		Виды подтягиваний и прыжков.

12		Специально-беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.
13		Виды отжиманий.
14		Виды упоров, висов, лазанья и перелезания.
15		Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища.
16		Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения.
17		Строевые приёмы. Подтягивание.
18		Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке.
19		Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения
20		Упражнения с предметами на развитие координации движений
21		Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке
22		Упражнения на освоение навыков равновесия.
23		Лазанья и перелезания.
24		Игры на развитие быстроты реакции
25		Игры на развитие скоростно-силовых способностей
26		Игры на совершенствование метаний, бросков, ударов.
27		Игры на развитие координации движений
28		Игры с ведением мяча ногой, рукой.
29		Игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола.
30		Учебная игра в пионербол.

31		Эстафеты.
32		Разновидности прыжков. Эстафеты.
33		Равномерный медленный бег до 10 мин.
34		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подведение итогов.