Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Северотатарская средняя общеобразовательная школа
Татарского муниципального округа Новосибирской области

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждено
Приказ № 139 от 28.08.2026 года

Директор _____ Томилова Н.А.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

10 класс

2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Легкая атлетика» для учащихся 10 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г.№287 (с изменениями и дополнениями); Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р). Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников, 10 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 классов (возраст учащихся – 15-17 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.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность учителя и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируется в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания условий для усвоения учебного материала с учетом темпа и дозы индивидуально. В целом работа педагога характеризует особым стилем, манерой работы.

Основная форма	Образовательная задача, решаемая на занятиях	Методы
1	2	3

1. Познавательное занятие	Передача информации.	Беседа, рассказ, доклад, прослушивание
2. Практическое занятие по отработке определенного умения.	Обучение. Вырабатывать умение обращаться с предметами, инструментом, материалами. Научить применять теорию в практике, учить трудовой деятельности.	упражнения

3. Самостоятельная деятельность детей	Поиск решения проблемы самостоятельно	Упражнения
4. Творческие упражнения	Применение знаний в новых условиях. Обмен идеями, опытом	Упражнения, взаимная проверка, временная работа в группах
5. Игровая форма	Создание ситуации занимательности	Короткая игра, игра-оболочка
6. Конкурсы	Контроль знаний, развитие коммуникативных отношений. Корректировка знаний, умений, развитие ответственности, самостоятельности	Игра
7. Выставки	Массовая информация и наглядная информация, пропаганда творчества, оценка роста мастерства	экспозиция
8. Занятие – соревнования	Закрепление умений, знаний, навыков	Игра
9. Занятие – деловая (ролевая) игра	Усиление мотивации учения, формирование познавательной деятельности, углубление и расширение знаний, перенос теоретического учебного материала в практическую деятельность	Урок-путешествие, урок-экскурсия, урок-интервью, урок-презентация и т.д.
10. Занятие - лекция	Формирование мотивации, установка на активное восприятие	
11. Занятие - зачет	Подведение итогов, выявление осознанности знаний, повышение ответственности за результат своего труда	Индивидуальное или групповое занятие, собеседование.
12. Интегрированное занятие	Развитие интереса учащихся к предмету	Собеседование, семинар, конференция, ролевая игра, обобщение материала в виде таблиц, бюллетеней, стенгазет
13. Модульное занятие	Способствует пооперационному усвоению материала, контроль знаний, умений, навыков, их коррекция	Самостоятельная деятельность

1. 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: перекаты, кувырки, 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 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 3х10 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 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;

• 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 получат 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.

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 17	5.2 и ниже 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже 6.1	5.9-5.3	4.8 и выше 4.8
2.	Координацио нные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и выше 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 выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой	16 17	4 и ниже 4	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
		перекладине из виса,кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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» (34 часа)

№	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 «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. 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

4. Список электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру - Нормативы Минспорта РФ
2. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 - Спортивные праздники - Материалы к праздникам
3. http://fizkultura-na5.ru/ - Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
5. http://spo.1september.ru/urok/ - Сайт «Я иду на урок физкультуры»
6. http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей – Российский общеобразовательный портал
7. http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
8. http://www.uroki.net/- Сайт для учителей физкультуры
9. http://pculture.ru/ - Сайт для учителей физической культуры
10. http://zdd.1september.ru/ - газета «Здоровье детей»
11. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе»
12. http://kzg.narod.ru/ - Культура здоровой жизни»