Является частью ООП СОО МБОУ СОШ №151
Утверждено приказом директора школы от 28.08.2026 №88-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса

«Лёгкая атлетика»
для обучающихся 10-11 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по лёгкой атлетике для 10–11 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р); Внесёнными изменениями согласно Приказу Минпросвещения России от 09.10.2024 за N 704 и от 08.10.2025 г. за N 729, а также с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации элективного курса для старших школьников, 10-11 классов.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю в 10 (34 ч.) и 11 (34 ч.) классах спортивно-оздоровительной направленности, по теме «Легкая атлетика», 68 часов за учебный курс).

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

Задачи курса:

1. является комплексное воздействие на физическую подготовленность детей, для формирования функционального совершенствования организма,
2. развитияфизическихкачествиформированиядвигательных умений инавыков.
3. Активизация внимания и повышение эмоционального состояния благоприятно влияющая на восстановление работоспособности.

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

1. Содержание учебного курса

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 учебного курса

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.

3. Тематическое планирование учебного курса «Легкая атлетика» (34 часа)

10 класс

№	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	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	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. Тематическое планирование учебного курса «Легкая атлетика» (34 часа)

11 класс

№	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	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	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);	**1**

	установление стартовых колодок	
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

5. Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности учащихся 16-17лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег30м,с	16 17	5.2и ниже 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4и выше 4.3	6.1и ниже 6.1	5.9-5.3	4.8и выше 4.8
2.	Координационные	Челночныйбег3х10 м, с	16 17	8.2и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3и выше 7.2	9.7и ниже 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4и выше 8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжкив длину с места,см	16 17	180и ниже 190	195-210 205-220	230и выше 240	160и ниже 160	170-190 170-190	210и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон впередиз положениястоя,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 перекладине из висакол- во раз (юноши), на низкойперекладинеиз виса лёжа,кол-во раз (девушки)	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

Рекомендуемая литература:

1. Обязательная литература:

1.Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2.В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
3.С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
4.В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5.В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
6.А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
7.В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

2. Дополнительная литература:

1.И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2.В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3.В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4.Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5.Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000