Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по легкой атлетике

(уровень среднего общего образования)

Разработчик: Махарынец Е.С.,
учитель физической культуры ВКК

2026

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке физкультуры, но и в рамках дополнительного образования.

Актуальность курса легкой атлетики для учащихся 10–11 классов обусловлена сочетанием физиологических, педагогических и социальных факторов:

1. Физиологическая необходимость и компенсация гиподинамии

Современный образ жизни подростков характеризуется высокой степенью гиподинамии (недостатка движения) и увеличением экранного времени. Это ведет к нарушению осанки, снижению мышечного тонуса и ухудшению работы сердечно-сосудистой системы. Легкая атлетика, как «королева спорта», включает в себя естественные для человека виды движения (бег, прыжки, метания), которые являются наиболее эффективными для:

- гармоничного развития опорно-двигательного аппарата;
- укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализации метаболических процессов в организме в период активного роста.

2. Психофизиологические особенности возраста

В легкой атлетике, как в индивидуальном виде спорта, психологический профиль старшеклассника играет определяющую роль в достижении результата.

Мотивационная сфера: Переход от игровой или игровой-соревновательной мотивации к **целеполаганию**. Учащиеся 10–11 классов способны осознанно работать на долгосрочный результат (подготовка к ГТО, школьным или муниципальным соревнованиям).

Волевая регуляция: развивается способность к самоконтролю и преодолению «порога усталости». Старшеклассники могут сознательно мобилизовать волевые усилия для выполнения предельных нагрузок, что критически важно в спринтерских и прыжковых дисциплинах.

Психоэмоциональная устойчивость: в условиях соревновательной деятельности учащиеся склонны к повышенной эмоциональной чувствительности. Необходима работа над психологической устойчивостью к стрессу, умением справляться с поражениями и сохранять концентрацию внимания перед стартом.

Рефлексивное мышление: Способность к анализу собственных ошибок в технике движений. Старшеклассник может самостоятельно проводить микроанализ выполненного упражнения, что позволяет использовать методы самостоятельного совершенствования навыка.

Характеристика возраста

Учитывая вышеуказанные особенности, программа внеурочной деятельности по легкой атлетике строится на следующих принципах:

Индивидуализация нагрузок: Учет различий в темпах физического созревания для предотвращения переутомления и травм.

Сочетание режимов: Использование вариативности (сочетание аэробной нагрузки для развития базы и анаэробной для развития скоростных качеств).

- Обучающие: освоить технику бега (спринт, барьеры, эстафеты), прыжков (в длину, в высоту) и метаний; изучить правила соревнований.

- Развивающие: развить скоростно-силовые способности, координацию движений, общую выносливость и гибкость.

- Воспитательные: развивать волю к победе, дисциплинированность, умение работать в команде и соблюдать правила честной игры.

Психологическая подготовка: Включение в программу элементов ментальной тренировки (визуализация техники, контроль дыхания, работа с предстартовым волнением).

Соревновательный компонент: Регулярное проведение внутренних соревнований для реализации потребности в самоопределении и реализации волевых качеств.

Объем программы 99 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.
Срок обучения: один год обучения — с 01.09.2026 по 18.05.2027.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

− в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

− в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

− в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы учителя по программе.

Задача учителя состоит в том, чтобы сопровождать процесс профессиональной ориентации школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы учителя в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов учитель может достичь, увлекая ученика совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Используемые образовательные технологии, в том числе дистанционные

Обучение может осуществляться с использованием дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ), которое предполагает как самостоятельное прохождение учебного материала учеником, так и с помощью сопровождения учителя. При применении ДОТ используются платформы: лицейская платформа дистанционного обучения Moodle, ФГИС «Моя школа», ГИС «Электронная школа» Новосибирской области.

При реализации рабочей программы могут быть использованы материалы для подготовки к профилям олимпиады КД НТИ и стандартов Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы».

Интерактивные технологии

- **Видео-разборы:** использование мобильных устройств для записи выполнения упражнения учеником и последующего совместного просмотра (рефлексии) с тренером для исправления ошибок в технике.

2. Содержание

1. Теоретический курс (общий для всех классов)

Теория изучается параллельно с практикой (10–15% времени).

- История легкой атлетики: от античных Олимпийских игр до современности.
- Правила безопасности: Правила поведения на стадионе, техника безопасности при использовании инвентаря (мячи, снаряды, барьеры).
- Основы гигиены и режима: Влияние сна, питания и режима дня на спортивные результаты.
- Правила соревнований: Изучение правил бега (старт, финиш, дисквалификации), прыжков и метаний.
- Основы физиологии: Понятие о пульсе, нагрузке, восстановлении и важности разминки.

2. Практический курс (основная часть)

Программа строится по принципу: «От простого к сложному» и «От общей подготовки к специальной».

Блок I: Легкая атлетика (Беговые дисциплины)

1. Координационные упражнения: Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, приставные шаги, бег с ускорением.
2. Спринт (короткие дистанции):

- Техника низкого и высокого старта.
- Техника бега на дистанциях 30, 60, 100 м.
- Техника финиширования.

3. Средние и длинные дистанции:

- Техника равномерного бега.
- Развитие выносливости (кроссы, интервальный бег).
- Тактика бега (распределение сил на дистанции).

4. Эстафетный бег: Техника передачи и приема эстафетной палочки в движении.
5. Барьерный бег (с 7–8 класса): Техника преодоления барьеров, ритм бега.

Блок II: Технические дисциплины (Прыжки)

1. Прыжки в длину:

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.

2. Прыжки в высоту (с 7–8 класса):

- Техника «фосбери-флоп» или «перешагивание» (в зависимости от уровня подготовки).
- Развитие прыгучести и координации.

Блок III: Технические дисциплины (Метания)

1. Метание малого мяча: Развитие координации «глаз-рука», техники броска из-за головы и снизу.
2. Метание гранаты/снаряда
- Техника метания с места и с разбега.
- Основы работы корпуса и взрывной силы рук.

Блок IV: Специальная физическая подготовка (СФП)

- Развитие скоростных способностей: Короткие ускорения, работа на реакцию.
- Развитие выносливости: Длительный бег в умеренном темпе, круговая тренировка.
- Развитие силы: Упражнения с собственным весом (прыжки, отжимания, планка, выпады).
- Развитие гибкости: Растяжка (стретчинг) после каждой тренировки.

3. Предметные результаты
10 КЛАСС: «Координация»

Цель: формирование интереса к виду спорта и освоение базовых двигательных навыков.

- Беговые дисциплины: Знание правил старта; умение бежать с высоким подниманием бедра и захлестом голени; выполнение бега в умеренном темпе без нарушения ритма.
- Прыжковые дисциплины: Умение выполнять прыжки в длину с места с правильным приземлением (на согнутые ноги, сохраняя равновесие).
- Метательные дисциплины: Техника метания малого мяча с места (правильный замах и выпуск снаряда).
- Теория и дисциплина: Знание правил личной гигиены после занятий; понимание важности разминки; знание правил безопасности на стадионе.

11 КЛАСС: «Техническая база»

Цель: закрепление правильной техники выполнения базовых упражнений.

- Беговые дисциплины: Техника высокого и низкого старта (начальные элементы); умение бежать короткие дистанции (30–60 м) с акцентом на частоту шагов; развитие базовой выносливости (бег 1000 м).
- Прыжковые дисциплины: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (соотношение разбега и отталкивания).
- Метательные дисциплины: Улучшение точности и дальности метания мяча; понимание связи между силой броска и работой корпуса.
- Теория и дисциплина: Понимание связи между физической нагрузкой и пульсом; знание основных терминов (старт, финиш, дистанция).

10 КЛАСС: «Специализация и развитие силы»

Цель: внедрение новых элементов техники и развитие скоростно-силовых качеств.

- Беговые дисциплины: Эффективная техника передачи эстафетной палочки; умение распределять силы на средних дистанциях; начало освоения барьерного бега (преодоление низких препятствий).

- Прыжковые дисциплины: Освоение техники прыжка в высоту (метод «перешагивания»); развитие взрывной силы ног.
- Метательные дисциплины: Переход к метанию более тяжелых снарядов (граната или специализированный мяч); работа над фазой замаха.
- Теория и дисциплина: Знание основ спортивного режима; понимание правил дисквалификации в беговых дисциплинах.

11 КЛАСС: «Совершенствование и тактика»

Цель: качественное улучшение спортивных показателей и тактического мышления.

- Беговые дисциплины: Техника бега на барьерах (ритмичность); умение использовать тактику «вхождения в дистанцию» на беге на выносливость; техничный бег по эстафете в круге.
- Прыжковые дисциплины: Стабилизация техники прыжка в длину с разбега; попытки освоения более сложных техник прыжка в высоту (фосбери-флоп на начальном уровне).
- Метательные дисциплины: Применение техники метания с разбега; координация движений всего тела при броске.
- Теория и дисциплина: Способность самостоятельно составлять план разминки; знание правил судейства на соревнованиях.

10 КЛАСС: «Спортивное мастерство и самоконтроль»

Цель: подготовка к сдаче нормативов и самостоятельная работа над результатами.

- Беговые дисциплины: максимально эффективная техника спринта (высокая частота и длина шага); уверенное преодоление средних дистанций; знание тактики соревновательного бега.
- Прыжковые дисциплины: Уверенное выполнение прыжков в длину и высоту с соблюдением всех технических фаз; достижение установленных нормативов.
- Метательные дисциплины: Высокая точность и дальность метания; автоматизм в технике метания снаряда.
- Теория и дисциплина: Умение проводить самоконтроль (измерение пульса, оценка состояния); знание истории развития легкой атлетики и правил проведения мировых первенств; способность выступать в роли судьи на школьных соревнованиях.

Резюме (Критерии оценки)

Для каждого класса результаты можно оценивать по трем уровням:

1. Низкий: знает правила, но техника выполнения упражнений нарушена.
2. Средний: выполняет упражнения технически верно, достигает базовых нормативов.
3. Высокий: Техника автоматизирована, показатели выше средних, понимает тактику и правила соревнований.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
1.1	Техника безопасности. Знакомство с залом, формой, правила поведения Спортивная гигиена	2	Спортивная дисциплина: понимание важности соблюдения правил и режима тренировок	Слушают, выполняют задания	тренировка
1.2	Развитие координации и ловкости. Бег с изменением направления, прыжки, координационная лестница. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Эстафеты.	10	Координация: владение базовыми двигательными навыками (бег, прыжки, повороты) без потери равновесия. - Реакция: способность быстро реагировать на зрительный или звуковой сигнал в игровых упражнениях. - Безопасность: знание правил безопасного поведения на спортивной площадке	Выполнение упражнений, ОРУ, СБУ	тренировка
2.1	Работа с техникой бега. Отработка технических элементов в парах, тройках, индивидуально. Техническая тренировка, игровые упражнения	15	Умение держать заданный темп	- Координационная работа: Бег по змейке, прыжки через барьеры/конусы, работа на координационной лестнице, упражнения на баланс. - Развитие реакций: Выполнение	тренировка

				движений по звуковому (свисток) или зрительному (поднятая рука тренера) сигналу.	
2.2	- Развитие общей выносливости (бег в равномерном темпе). - Тактика распределения сил на дистанции. - Техника бега на средние дистанции.	5	- Техника высокого и низкого старта. - Техника бега по дистанции (постановка стопы, работа рук). - Финиширование.	- Координационная работа: Бег по змейке, прыжки через барьеры/конусы, работа на координационной лестнице, упражнения на баланс. - Развитие реакций: Выполнение движений по звуковому (свисток) или зрительному (поднятая рука тренера) сигналу.	тренировка
2.3	**Эстафетный бег:** - Техника передачи эстафетной палочки (в движении, в круге, в прямом). - Работа в паре/команде	5	Работа над техникой	Выолняют общеразвивающие упражнения (ОРУ): Динамическая разминка, растяжка, упражнения на гибкость и подвижность суставов	тренировка
2.4	- Техника преодоления барьеров (ритм, работа ног).	10	Акцент: развитие взрывной силы и координации.	Выполняют отработку упражнений	тренировка
	Прыжки в длину с места: - Подготовительные упражнения (махи, взрывные	10	Техника прыжков	Обсуждение ситуаций	тренировка

	прыжки). - Техника отталкивания и приземления.				
	Прыжки в длину с разбега: - Разбег (подбор шагов, темп). - Финальные шаги и отталкивание. - Полет и приземление в яму с песком.	15	Техника прыжков	Обсуждение ситуаций	тренировка
	Прыжки в высоту (с 7-8 класса): - Разбег и техника отталкивания. - Метод «перешагивания» или начальные элементы метода «фосбери-флоп».	15	Техника прыжков	Обсуждение ситуаций	тренировка
	1. **Итоговое тестирование:** Повторение нормативов (спринт, прыжки, метания, бег на выносливость). 2. **Школьные соревнования:** Применение полученных навыков в условиях соревновательного стресса. 3. **Подведение итогов:** Анализ прогресса, самоконтроль (пульс,	12	замер достигнутых результатов.	Выполняют нормативы	Турнир, соревнования

	самочувствие)				