

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования города Пензы**

**МБОУ СОШ №58 г. Пензы им. Г.В. Мясникова**

РАССМОТРЕНО

Председатель методического  
совета

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет  
школы

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 58  
г. Пензы им. Г.В. Мясникова

---

Г.Н. Чекунова  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

---

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

---

А.Н. Ревунов  
Приказ №509/1-осн от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**секция «Легкая атлетика»**  
Уровень среднего общего образования  
Срок освоения: 1 год (10-11 классы)

Составитель:  
Зими́на Л.А., учитель

Пенза  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по лёгкой атлетике составлена на основе федерального образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 58 им. Г.В. Мясникова.

Занятия в секции лёгкой атлетики являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

В группу зачисляются обучающиеся МБОУ СОШ № 58 им. Г.В.Мясникова 10-11 классов, желающие заниматься лёгкой атлетикой и имеющие разрешение врача.

Программа секции лёгкой атлетики составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для реализации программы необходимы и имеются:

- большой спортивный зал для игр;
- спортивные площадки на улице;
- тренажерный зал;
- бассейн;
- спортивный инвентарь.

### **Актуальность программы.**

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности спортсмена до настоящего времени остается актуальным.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Задачи :**

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- приобретение компетентности в спортивной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

### **Оценка результативности:**

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

### **Планируемые результаты образовательной деятельности:**

**Личностные:** проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Формирование эстетических потребностей, этического поведения, дружелюбия и толерантности, учебно-познавательного интереса к физической культуре, осознания её значения для укрепления здоровья, социализации и

успешной учёбы. Воспитание патриотизма, любви и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.

### **Метапредметные :**

**Познавательные:** самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма. Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс, осуществление поиска информации в печатных изданиях. Понимание техники разучиваемых упражнений, формирование действия моделирования, осознания важности развития основных физических качеств, осмысление правил изучаемых спортивных и подвижных игр. Ознакомление с упражнениями и их изучение; отбор и объединение упражнений в комплексы. Осознание важности физического развития. Самостоятельно формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

**Коммуникативные:** осуществление выбора способов взаимодействия, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других. Формулирование и объяснение своих действий при выполнении упражнений, Высказывание собственного мнения, выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений. Формирование умения управлять эмоциями, а также формирование умений выражать свои мысли.

**Регулятивные:** Осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Планирование и оценка действий в соответствии с поставленной задачей; определение наиболее эффективных способов достижения результата и внесение необходимых дополнений индивидуального характера. Формирование умения организовывать собственную деятельность, правильно выполнять двигательные действия в играх.

### **Результаты освоения учебного курса ВД:**

научаться выполнять правила безопасного поведения на занятиях, использовать знания и умения в практической деятельности. Научаться передвигаться различными способами, в разных темпах, осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх, стартах, выполнять упражнения дыхательные, и для формирования правильной осанки. Приобрести знания о физической культуре, её роли в жизни общества и значения для здоровья человека.

## **Содержание программы:**

### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Здоровье и здоровый образ жизни, как условия для активной жизнедеятельности человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс до 3000 м. Бег на короткие дистанции до 400 м. Высокий старт. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег. Упражнения барьериста. Ходьба и бег

через барьеры. Барьерный бег. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег в упоре. Развитие двигательных качеств.

#### Спортивные игры. Подвижные игры.

Футбол. Баскетбол. Волейбол. «Перестрелка».

#### Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

#### Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования района, города, областные соревнования по календарю Министерства Образования, спорткомитета.

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Р.Ф	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	
4	Лёгкая атлетика	60		35
5	ОФП	20	-	10
6	Подвижные игры	12	-	12
7	Кроссовая подготовка	10	-	10
8	Спортивные игры	30	-	15
11	Инструкторская и судейская практика	4		4
12	Контрольные испытания, соревнования	4		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>132</b>

### Календарно-тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	№ занятия	наименование разделов и тем	Ко-во часов	Дата занятия	Форма занятия	электронное сопровождение урока (активные ссылки)
1	1	Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ( раздел лёгкая атлетика, кросс, спортивные и подвижные игры). Кроссовый бег до 6 минут. ОРУ. Подвижные игры: «Пионербол».	2		групповые теоретические занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2	2	Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Пионербол». Игра в футбол.	2		групповые учебно-тренировочные	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					занятия	
3	3	Разучивание спецбеговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Игры: пионербол, «перестрелка».	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4	4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м., бег 1000м. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».	2		тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
5	5	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	2		групповые учебно-тренировочные занятия Т	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
6	6	Бег 10мин в равномерном темпе. ОРУ. Упражнения в метании малого мяча. Подвижные игры и эстафеты.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
7	7	Развитие двигательных качеств в играх и эстафетах.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
8	8	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
9	9	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
10	10	Кросс до 10мин. Ознакомление с прыжком в длину с разбега. Подвижные игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
11	11	Кросс до 12минут. Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
12	12	Упражнения и прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
13	13	Упражнения и прыжки со скакалкой.	2		групповые	<a href="http://school-">http://school-</a>

		Подвижные игры.			е учебно-тренировочные занятия	collection.edu.ru/catalog/
14	14	Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки на горку матов. Знакомство с эстафетным бегом.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
15	15	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
16	16	Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра « Борьба за мяч» .	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
17	17	Упражнения с барьерами. Прыжки через степы.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
18	18	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
19	19	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
20	20	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
21	21	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
22	22	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/
23	23	Кросс 2 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					очные занятия	
24	24	Кросс 2 км. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
25	25	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
26	26	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
27	27	Круговая тренировка. Пионербол.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
28	28	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
29	29	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
30	30	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
31	31	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
32	32	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
33	33	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

34	34	Кросс до 12 минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
35	35	Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол. Перестрелка	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
36	36	Тестирование. Бег 30м. Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
37	37	Кросс 2 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
38	38	Кросс 2 км. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
39	39	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
40	40	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
41	41	Круговая тренировка. Пионербол.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
42	42	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
43	43	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
44	44	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки	2		групповые учебно-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.</a>



		со скакалкой.			тренировочные занятия	ru/catalog/
45	45	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
46	46	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
47	47	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
48	48	Кросс до 12минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
49	49	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
50	50	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
51	51	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
52	52	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
53	53	Эстафетный бег с этапами до 100м. . Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
54	54	Кросс до 12минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		групповые учебно-тренировочные	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

					занятия	
55	55	Прыжки через ступени. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол. Перестрелка	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
56	56	Эстафетный бег. Барьерный бег. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
57	57	Кроссовый бег 2км. Баскетбол. Прыжковый комплекс.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
58	58	Развитие выносливости –кросс 30минут. Спортивные игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
59	59	Эстафетный бег с этапами 100м, 200м.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
60	60	Барьерный бег. Специальные упражнения барьериста.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
61	61	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
62	62	Развитие скоростной выносливости. Бег 300м, 400м. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">school-collection.edu.ru/catalog/</a>
63	63	Круговая тренировка. Прыжки. Игровая деятельность.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
64	64	Кроссовая подготовка. Игры.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
65	65	Эстафеты. Прыжковые упражнения.	2		групповые	<a href="http://school-">http://school-</a>

					е учебно-тренировочные занятия	collection.edu.ru/catalog/
66	66	Развитие быстроты и ловкости в играх.	2		групповые учебно-тренировочные занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
67	67	Тестирование учащихся. Подведение итогов тестирования.	2		тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
68	68	Подведение итогов года. Игры	2		Индивидуальные теоретические занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого за год: 136 часов						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №58 ГОРОДА  
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕОРГА ВАСИЛЬЕВИЧА МЯСНИКОВА,** Ревунов Андрей  
Николаевич, Директор

08.09.23 16:42  
(MSK)

Сертификат C0F84A74F4D6E4CDF475F997613CA290