

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Лёгкая атлетика»
10–11 классы
(34 часа в год, 1 час в неделю)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Лёгкая атлетика») для 10–11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 17.05.2012 № 413), федеральной образовательной программой среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371), а также с учётом учебного плана и календарного учебного графика образовательной организации.

Модуль «Лёгкая атлетика» входит в предметную область «Физическая культура» и реализуется в объёме 34 часов в год (1 час в неделю) в каждом из классов: в 10 классе — 34 часа, в 11 классе — 34 часа. Лёгкая атлетика — один из базовых видов спорта школьной программы, обладающий большим оздоровительным и прикладным значением: её средства развивают быстроту, выносливость, силу, ловкость и координацию, формируют навыки, необходимые в повседневной жизни и при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель реализации модуля — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, овладение системой знаний, двигательными умениями и навыками в области легкоатлетических упражнений.

Задачи модуля:

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координационных способностей;
- обучение технике основных легкоатлетических видов: спринтерского и эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метаний;
- формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, умения работать в команде;
- подготовка обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО и к итоговой аттестации по предмету.

Место модуля в учебном плане: 34 часа в год в 10 классе и 34 часа в год в 11 классе (1 час в неделю). Распределение часов по разделам приведено в тематическом планировании.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Личностные результаты:

- готовность к саморазвитию и самообразованию, осознанное отношение к своему здоровью как к ценности;
- сформированность мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание патриотизма, уважения к отечественным спортивным традициям и достижениям российских легкоатлетов;
- трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность при выполнении учебных заданий;
- умение работать в команде, проявлять взаимопомощь и уважение к соперникам, соблюдать правила честной спортивной борьбы;
- принятие правил безопасного поведения на занятиях физической культурой и в быту.

Метапредметные результаты:

- регулятивные: умение ставить цели, планировать самостоятельные занятия, контролировать и оценивать результаты своей деятельности, корректировать нагрузку;
- познавательные: умение анализировать технику упражнений, использовать знаково-символические средства, работать с информацией о нормативных требованиях (ГТО, показатели физического развития);
- коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в эстафетах и командных упражнениях, аргументированно высказывать и отстаивать своё мнение, слушать партнёров.

Предметные результаты (обучающийся научится):

- знать правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- владеть техникой низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования в спринтерском беге;
- выполнять бег на средние и длинные дистанции в равномерном и переменном темпе;
- владеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча и гранаты на дальность и в цель;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой, и нормативы ВФСК ГТО на доступном уровне;

— оказывать первую помощь при лёгких травмах (растяжениях, ссадинах),
применять простейшие приёмы самоконтроля (пульс, самочувствие).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Знания о физической культуре (2 ч)

Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, профилактика травматизма, требования к спортивной форме и месту занятий. Основы техники легкоатлетических упражнений, режим нагрузки и отдыха, самоконтроль (частота сердечных сокращений). Требования к выполнению нормативов ВФСК ГТО по беговым видам, прыжкам и метаниям. Физическая культура как часть общей культуры личности, роль лёгкой атлетики в системе физического воспитания.

3.2. Спринтерский и эстафетный бег (8 ч)

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

(Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м, 60 м, 100 м. Отработка техники бега по прямой и по виражу. Эстафетный бег: держание и передача эстафетной палочки, зоны передачи, эстафеты 4×60 м, 4×100 м, эстафеты с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.)

3.3. Прыжковые упражнения (6 ч)

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Прыжок в длину с места, многоскоки, тройной прыжок с места, прыжковые и силовые упражнения. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

3.4. Метания (6 ч)

Метание малого мяча (150 г) с места и с разбега на дальность, метание в цель. Метание гранаты (юноши 700 г, девушки 500 г) с разбега: держание снаряда, разбег, финальное усилие. Учётные попытки и контрольные соревнования. Упражнения для развития силы и подвижности в плечевом поясе.

3.5. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка (6 ч)

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным

ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

(Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, переменный бег, ускорения. Бег 500 м (девушки), 1000 м, 1200 м, 1500 м, 2000 м (юноши). Кроссовая подготовка 10–15 минут, преодоление полосы препятствий. Развитие общей и специальной выносливости.)

3.6. ОФП и контрольные занятия (6 ч)

Развитие силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

(Круговая тренировка, упражнения на силу, гибкость, координацию: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища, наклоны, приседания. Контрольные уроки: бег 100 м, бег 1000 м (юноши) / 500 м (девушки), прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, метание, комплексирование нормативов. Итоговое занятие: подведение итогов, рекомендации по самостоятельным занятиям.)

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 10 КЛАСС (34 ЧАСА)

Распределение учебного времени: вводные занятия и техника безопасности — 2 ч; спринтерский и эстафетный бег — 8 ч; прыжковые упражнения — 6 ч; метания — 6 ч; бег на средние и длинные дистанции — 6 ч; ОФП и контрольные занятия — 6 ч.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики, требования к форме, цели и задачи модуля	1
2	Основы техники легкоатлетических видов. Нормативы ГТО	Демонстрация техники видов, ознакомление с нормативами ВФСК ГТО	1
3	Низкий старт, стартовый разгон	Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выбегание со старта	1
4	Бег 30 м с низкого старта	Бег на результат, стартовый разгон, переход в бег по дистанции	1
5	Бег 60 м на результат	Техника бега по дистанции, финиширование, учёт времени	1
6	Бег 100 м по дистанции, финиширование	Специальные беговые упражнения, бег по прямой, финишный рывок	1
7	Эстафетный бег: передача палочки	Держание палочки, передача в зоне, техника передачи на месте и в движении	1
8	Эстафетный бег 4×60 м	Бег по этапам, соревновательная эстафета	1
9	Контрольный урок: бег 100 м	Оценка техники и результата спринтерского бега	1
10	Прыжки на скакалке.	Прыжки разнообразными способами.	1
11	Прыжок в длину: полёт и приземление	Положение в полёте, группировка, приземление	1
12	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
13	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1
14	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	Прыжки на маты, скамейку, бревно	1
15	Развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
16	Развитие силовых способностей.	Работа с гантелями.	1
17	Многоскоки, прыжковые упражнения, ОФП	Тройной прыжок с места, многоскоки, силовая подготовка	1
18	Метание мяча 150 г с места	Держание мяча, замах, финальное усилие	1
19	Метание мяча с разбега	Скрестные шаги, бросок в финальном усилии	1
20	Метание мяча на дальность (учёт)	Контрольное метание с полного разбега	1
21	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания, пресс	Развитие силовых качеств	1
22	Метание в цель, метание на дальность	Точностные броски, соревновательный метод	1
23	Контрольный урок: метание	Оценка дальности метания мяча и гранаты	1
24	Равномерный бег 1000 м	Бег в умеренном темпе, дыхание, распределение сил	1
25	Бег 500 м (д), 1000 м (ю): техника	Темповый бег, работа рук, финиширование	1
26	Переменный бег 2×(300 м + 200 м)	Чередование ускорений и бега трусцой	1
27	Кроссовая подготовка (10–12 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
28	Кросс 1500 м (ю), 1000 м (д)	Бег на результат с распределением сил	1
29	Контрольный урок: бег 1000 м (ю) / 500 м (д)	Оценка выносливости	1
30	Полоса препятствий, круговая тренировка	Преодоление препятствий, ОФП по станциям	1
31	Метание гранаты (юноши 700 г, девушки 500 г)	Держание гранаты, разбег, финальное усилие	1
32	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Беговые и прыжковые виды, метание, самоконтроль	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, подтягивание	1
34	Итоговое занятие	Подведение итогов, рекомендации по самостоятельным занятиям	1

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 КЛАСС (34 ЧАСА)

В 11 классе материал направлен на совершенствование техники ранее изученных видов, развитие физических качеств, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО и итоговой аттестации. Распределение часов аналогично 10 классу.

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Организация занятий	Правила ТБ, режим занятий, задачи на учебный год	1
2	Самоконтроль на занятиях. Нормативы ГТО	Пульсовой режим, самочувствие, требования ГТО	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
4	Бег 30 м с низкого старта (учёт)	Бег на результат	1
5	Бег 60 м на результат	Техника спринта, финиширование, учёт времени	1
6	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м	Упражнения на технику, бег по дистанции	1
7	Эстафетный бег 4×100 м	Техника передачи палочки на высокой скорости	1
8	Эстафеты с преодолением препятствий	Командные эстафеты, координация	1
9	Контрольный урок: бег 100 м	Оценка результата и техники спринта	1
10	Тройной прыжок с места, многоскоки	Прыжковые упражнения, развитие быстроты и силы	1
11	Прыжки на скакалке.	Прыжки разнообразными способами	1
12	Прыжок в длину с места		1
13	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
14	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1
15	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	Прыжки на маты, скамейку, бревно	1
16	Развитие координации.	Комплекс упражнений на развитие координации.	1
17	ОФП: круговая тренировка	Силовые упражнения на все группы мышц	1

№ п/п	Тема урока	Краткое содержание	Количес тво часов
18	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега	Скрестные шаги, финальное усилие, «хлёт» кистью	1
19	Полоса препятствий. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	Прикладные упражнения, командное взаимодействие	1
20	ОФП: гибкость и координация	Наклоны, растяжка, упражнения на равновесие	1
21	Метание в цель, метание на дальность	Точностные и силовые броски	1
22	Контрольный урок: метание	Оценка результата метания мяча и гранаты	1
23	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания, пресс	Развитие силовых качеств, учёт результатов	1
24	Равномерный бег 1200 м (ю), 800 м (д)	Бег в умеренном темпе	1
25	Переменный бег, ускорения	Чередование быстрых отрезков и бега трусцой	1
26	Кроссовая подготовка (12–15 мин)	Равномерный бег по пересечённой местности	1
27	Кросс 1500 м (ю), 1000 м (д) (учёт)	Бег на результат	1
28	Бег 2000 м (ю), 1000 м (д): тренировочный	Распределение сил, дыхание, финиширование	1
29	Контрольный урок: бег 2000 м (ю) / 1000 м (д)	Оценка общей выносливости	1
30	Метание гранаты (юноши 700 г, девушки 500 г)	Техника держания, разбега, броска	1
31	Метание гранаты с разбега (учёт)	Оценка дальности	1
32	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Беговые виды, прыжки, метание, силовые упражнения	1
33	Контрольный урок: комплексный зачёт	Выполнение основных нормативов программы	1
34	Итоговое занятие	Анализ результатов, рекомендации по самостоятельным занятиям	1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение:

— Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.

— Матвеев А.П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. — М.: Просвещение.

— Федеральная образовательная программа среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371).

— Методические рекомендации по организации уроков физической культуры, ВФСК «Готов к труду и обороне» (gto.ru).

Материально-техническое обеспечение:

— спортивный зал, легкоатлетический стадион (беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний), площадка для подвижных игр;

— секундомеры, рулетки, свисток, эстафетные палочки, стартовые колодки;

— малые мячи (150 г), гранаты (500 г, 700 г), стойки и планка для прыжков в высоту, измерительная лента;

— маты гимнастические, скакалки, гантели, набивные мячи, перекладина, шведская стенка;

— аптечка первой помощи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711841

Владелец Волкова Екатерина Викторовна

Действителен с 04.06.2026 по 04.06.2027