

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Татарскомушугинская средняя общеобразовательная школа имени К.А.Смирновой»
Мензелинского муниципального района РТ

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 28 » августа 2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Ахметова Д.Р.
Приказ № 74
от «29»августа 2025



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для обучающихся 11 класса
на 2025/2026 учебный год

Учитель: С.М.Саматов

с.Татарская Мушуга, 2025

Пояснительная записка

Программа разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020 г

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников, 10-11 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 - 11 класс (возраст учащихся – 16-17 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.

Результаты освоения курса 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;
- в подвижные игры;
- 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 получают 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.

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).

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	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	4	9-10	12	6	13-15	18

		переклади не из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади не 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» 10класс (34 часов)

№ занятия	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	1

	«прогнувшись»	
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

11 класс (34 часов)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1
2	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры..	1
3	Инструктаж по ТБ. ОФП	1
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1
7	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные 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	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
14	Совершенствование 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	1

	мячей 1 кг.	
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. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	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	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1
32	Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	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

№ занятия	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Тип и форма занятия	Электронные ресурсы
1		Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/harakteristika-osnovnyh-komponentov-...
2		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-legkaya-...
3		Анализ техники ходьбы и бега.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/analiz-i-metodika-obucheniya-tehniki-... infourok.ru/osnovnye-tehniki-hodbi-i-bega-...
4		Инструктаж по ТБ. ОФП.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...
5		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-...
6		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...
7		ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/provedenie-estafetnykh-igr-...
8		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...

9		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...
10		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Применение знаний, умений и навыков	infourok.ru/uchebnye-normativy-v-nachalnoj-shkole...
11		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...
12		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://reshedu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
13		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://reshedu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
14		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://reshedu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
15		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oru-so-...
16		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://reshedu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
17		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/prezentaciya-natemu-krossovaya-...
18		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/normativy-po-

		мячей 1 кг.			fizicheskoy-kulture-dlya...
19		СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-... infourok.ru/doklad-na-temu-tehnika-prizhka-v-...
20		Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-po-ofp-i-sfp-...
21		СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/uchebnye-normativy-v-nachalnoj-shkole...
22		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
23		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/osnovi-prizhkov-teoriya-i-praktika-...
24		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
25		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
26		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Усвоение знаний, умений и навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/

					art/197427/
27		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	nfourok.ru/normativy-po-fizicheskoy-kulture-dlya...
28		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
29		ОФП. Высокий старт, стартовый разбег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
30		ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
31		Изучение техники бега на короткие дистанции . Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-...
32		Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/vysokij-start-do-10-15-m-beg-s-
33		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/vysokij-start-do-10-15-m-beg-s-...
34		ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/legkaya-atletika-sprinterskiy-beg-...
		ИТОГО	34		

**Календарно- тематическое планирование по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» 11
класс**

№ занятия	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Тип и форма занятия	Электронные ресурсы
1		Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-...
2		Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры..	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/aktivnaya-fizkultura-fizicheskaya-... infourok.ru/programma-sekcii-dopolnitelnogo-...
3		Инструктаж по ТБ. ОФП	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-...
4		ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/tema-legkaya-atletika-...
5		Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/user/berestov-ekaterina-andreevna/...
6		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/user/berestov-ekaterina-andreevna/...
7		ОРУ. Круговая эстафета. Спортивные игры	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/krugovaya-estafeta-s-predmetami-...
8		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/user/berestov-ekaterina-andreevna/...
9		ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/user/berestov-ekaterina-andreevna/... infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-sportivnaya-...
10		Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Занятие применение знаний, умений,	infourok.ru/user/berestov-ekaterina-andreevna/...

				навыков	
11		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/sbornik-instrukcij-po-tehnike-... infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-... nfourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/...
12		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...
13		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...
14		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...
15		ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/sportivnyj-chas-vesyolye-estafety-...
16		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Спортивная игра.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-...
17		ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-...
18		Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-metanie-...
19		СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...
20		Составление и выполнение	1	Занятие применение знаний, умений,	infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...

		комплексов упражнений специальной физической подготовки.		навыков	
21		СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-...
22		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/celi-i-zadachi-obshej-fizicheskoy-... infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-...
23		Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Теория	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...
24		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/urok-sovershenstvovanie-tehniki-...
25		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...
26		ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Полет, Приземление.	1	Усвоение знаний, умений и навыков	infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-...
27		ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...
28		ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	infourok.ru/lyogkaya-atletika-tehnika-pryzhkov-v-...
29		ОФП. Высокий старт,	1	Совершенствование	infourok.ru/legkaya-

		стартовый разбег.		знаний, умений и навыков	atletika-specialnye-...
30		ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивная игра	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/legkaya-atletika-specialnye-...
31		Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/tema-uroka-beg-na-korotkie-distancii-...
32		Совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); установление стартовых колодок. Финиширование.	1	Совершенствование знаний, умений и навыков	infourok.ru/tema-uroka-beg-na-korotkie-distancii-...
33		ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 15-20 м. Бег 100 м.	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
34		ОРУ. Контрольное занятие: бег 100 м. Спортивная игра	1	Занятие применение знаний, умений, навыков	nfourok.ru/beg-na-srednie-i-dlinnie-distancii-...
		ИТОГО	34		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10 – 11 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Физическая культура. 10-11 классы Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
1.8.	Электронно – вычислительные ресурсы РЕШ, Унфоурок.	
3	Технические средства обучения	
3.1	Компьютер	1
3.2	Сканер	1

4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2

5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой,	С раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя, тренажерный зал	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф, гимнастическая стенка, скамейки, тренажеры.
7.	Стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.3.	Игровое поле для футбола (корт)	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1

Лист согласования к документу № 15-15 от 15.09.2025
Инициатор согласования: Ахметова Д.Р. Директор
Согласование инициировано: 15.09.2025 13:25

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ахметова Д.Р.		 Подписано 15.09.2025 - 13:25	-