

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г. Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №155»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая атлетика

2-7 классы

на 2026-2027 учебный год

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Кехтер А. Э.,
учитель физической культуры

г. Новосибирск

2026 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Планируемые результаты	4
4. Особенности работы в объединенной группе	5
5. Содержание программы	6
6. Тематическое планирование	11
7. Материально-техническое обеспечение.....	17

1. Пояснительная записка

Программа «Лёгкая атлетика» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО, приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286) и Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО, приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на гармоничное физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

Особенность программы — объединённое обучение двух возрастных категорий (2–4 и 5–7 классы) в одной группе. Содержание, нагрузка и контрольные нормативы дифференцируются по возрасту: младшим школьникам предлагаются упрощённые варианты упражнений, подвижные игры с элементами бега и сокращённые дистанции; обучающимся 5–7 классов — более сложные технические задания, увеличенные дистанции и нормативы.

Условия набора: принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей). Программа также доступна для детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом рекомендаций врача.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8–13 лет (2–4 классы и 5–7 классы)

Срок реализации: 1 год

Объём программы: 68 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: групповая (разновозрастные объединённые группы, 12–15 человек)

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, укрепление здоровья обучающихся и создание условий для разностороннего физического развития через освоение беговых видов и метания.

Задачи:

Предметные:

- сформировать знания об основах лёгкой атлетики, истории развития вида спорта, правилах соревнований;
- обучить технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, челночного бега, бега с изменением направления и преодолением препятствий, метания малого мяча;
- обучить способам самоконтроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности.

Личностные:

- развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- повысить координационные способности и функциональные возможности организма;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные:

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать правильному физическому развитию, улучшению осанки, профилактике плоскостопия.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- будет знать основы лёгкой атлетики, истории развития вида спорта, правилах соревнований;
- будет знать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, челночного бега, бега с изменением направления и преодолением препятствий, метания малого мяча;
- будет знать основы способов самоконтроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности

Личностные результаты

У обучающихся будут развиты:

- основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- координационные способности и функциональные возможности организма;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- потребность в здоровом образе жизни;
- потребность к правильному физическому развитию, улучшению осанки, профилактике плоскостопия.

4. Особенности работы в объединенной группе

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая, поточная, посменная, индивидуальная (в рамках объединённой группы — с дифференциацией заданий).

Дифференциация в объединённой группе:

- Младшим школьникам (2–4 классы) предлагаются сокращённые дистанции, упрощённая техника, больше игрового компонента
- Обучающимся 5–7 классов — усложнённые задания, увеличенные нагрузки, элементы тактики и судейства
- При проведении эстафет и игр обе категории взаимодействуют, что способствует взаимному обучению и воспитанию

Структура занятия:

1. Подготовительная часть (10–12 мин): построение, разминка, ОРУ, СБУ
2. Основная часть (25–30 мин): изучение и совершенствование техники, развитие физических качеств, игры
3. Заключительная часть (3–5 мин): заминка, упражнения на восстановление, подведение итогов, домашнее задание

Формы подведения итогов

- Текущий контроль: наблюдение, выполнение упражнений, устный опрос (в течение года)
- Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов (занятия 53–56)
- Итоговая аттестация: внутригрупповые соревнования (занятия 57–63), награждение победителей и призёров
- Форма фиксации результатов: дневник педагогического наблюдения, протоколы соревнований, таблица результатов контрольных нормативов

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 2 занятия в неделю -68 часов. Расширенные блоки позволяют глубже отрабатывать технику бега, дать больше времени на выносливость и координацию, а также провести полноценные соревнования в конце года.

5. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. ТБ. История лёгкой атлетики (4 часа)

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Гигиенические требования. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Виды лёгкой атлетики. Правила соревнований. Спортивная форма и инвентарь. Понятие о разминке и заминке.

Практика: Ознакомительная разминка. Строевые упражнения. Контрольные упражнения для определения исходного уровня физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег, бег 500/1000 м, метание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку).

Раздел 2. Бег на короткие дистанции (12 часов)

Теория: Техника спринтерского бега. Виды старта. Бег по прямой и по повороту. Финиширование. Правила ТБ при беге.

Практика для 2–4 классов:

Обучение технике высокого старта

- Бег с ускорением 20–30 м

- Бег 30 м на время
- Специальные беговые упражнения (СБУ): бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжкообразный бег, бег с быстрыми мелкими шагами
- Беговые игры: «День и ночь», «Кто быстрее»
- Финиширование: пробегание отрезка с ускорением в конце
- Повторный бег 20–30 м × 4–5 серий

Практика для 5–7 классов:

- Обучение технике низкого старта (колодки)
- Бег с ускорением 40–60 м
- Бег 60 м на время
- Стартовый разгон, переход к бегу по дистанции
- Бег по повороту
- Совершенствование техники спринтерского бега
- Финиширование: бросок грудью, боком
- Повторный бег 60 м × 3–4 серии с интервалом отдыха 2–3 мин

Раздел 3. Бег на средние дистанции и кроссовая подготовка (14 часов)

Теория: Техника бега на средние дистанции. Дыхание. Распределение сил. Правила кроссового бега. Тактика бега на средние дистанции. Понятие о темпе, ритме и stride frequency.

Практика для 2–4 классов:

- Медленный бег до 5–7 минут
- Равномерный бег до 500 м
- Чередование бега и ходьбы до 800 м
- Бег по пересечённой местности (кросс) до 500 м
- Игры на выносливость («День и ночь», «Салки с линией», «Круговая погоня»)

- Бег в медленном темпе с контролем дыхания (вдох на 2 шага, выдох на 2 шага)

- Беговые упражнения на расслабление

Практика для 5–7 классов:

- Равномерный бег до 1000 м
- Повторный бег на отрезках 200–400 м
- Кроссовый бег до 1500 м
- Темповый кросс до 1000 м
- Тактика бега: распределение сил, финишное ускорение
- Бег по пересечённой местности с изменением ритма
- Интервальный бег 300 м × 3–4 серии

- Бег на выносливость с контролем ЧСС

Раздел 4. Челночный бег, бег с изменением направления и преодолением препятствий (8 часов)

Теория: Техника челночного бега. Способы изменения направления. Преодоление препятствий в беге. Правила ТБ.

Практика для 2–4 классов:

- Челночный бег 3×10 м
- Бег с изменением направления по сигналу
- Бег змейкой между конусами
- Преодоление низких препятствий (3–4 барьера высотой 20–30 см)
- Подвижные игры: «Удочка», «Ловишки с приседанием», «Зеркало»
- Бег с обеганием фишек и конусов на скорость
- Челночный бег 3×10 м на время

Практика для 5–7 классов:

- Челночный бег 4×9 м на время
- Бег с резким изменением направления (змейка, челнок, повороты на 180°)
- Преодоление препятствий высотой 40–50 см в беговом темпе
- Бег с ускорениями и торможениями по сигналу
- Комбинированные упражнения: ускорение — поворот — ускорение
- Челночный бег 10×10 м (ознакомление)
- Беговые координационные упражнения с быстрым переключением

Раздел 5. Метание малого мяча (8 часов)

Теория: Техника метания малого мяча. Хват мяча. Разбег. Финальное усилие. Скрестный шаг. Правила ТБ.

Практика для 2–4 классов:

- Метание малого мяча на дальность с места
- Метание в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 6–8 м
- Упражнения на хлесткость движения руки
- Подвижные игры с метанием («Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Снайпер»)
- Метание левой и правой рукой
- Метание на дальность — контроль

Практика для 5–7 классов:

- Метание малого мяча с разбега (3 бросковых шага)
- Отработка скрестного шага
- Выход в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия
- Метание на дальность и в цель
- Метание с 4–5 бросковых шагов
- Метание на дальность — контроль
- Анализ ошибок и корректировка техники

Раздел 6. Равномерный, переменный и темповый бег (6 часов)

Теория: Виды беговой нагрузки: равномерный, переменный (фартлек), темповый бег. Пульс и самоконтроль. ЧСС при разных режимах бега.

Практика для 2–4 классов:

- Равномерный бег 3–4 минуты
- Переменный бег: 30 с бег + 30 с ходьба, 6–8 серий
- Темповый бег 1 минуту в умеренном темпе
- Игры на выносливость с чередованием темпа
- Бег с контролем пульса (пальпация на запястье)

Практика для 5–7 классов:

- Равномерный бег 6–8 минут
- Переменный бег (фартлек): 1 мин быстро + 1 мин медленно, 5–6 серий
- Темповый бег 800 м
- Контроль пульса до и после нагрузки
- Бег «лесенкой»: 100–200–300–200–100 м
- Кроссовый фартлек на пересечённой местности

Раздел 7. Эстафетный бег и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (10 часов)

Практика для 2–4 классов:

- Эстафеты с этапами 20–30 м
- Подвижные игры: «Волк во рву», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Кузнечики», «Удочка»
- Эстафеты с преодолением препятствий
- Игры с метанием
- Командные эстафеты на основе беговых видов
- Круговые эстафеты

Практика для 5–7 классов:

- Эстафетный бег 4×60 м, передача эстафетной палочки
- Встречная эстафета, круговая эстафета
- Игры с элементами соревновательной деятельности
- Основы судейства эстафет
- Стратегия расстановки участников в эстафете
- Командные эстафеты с комбинированными этапами (бег + челнок + метание)

Раздел 8. Итоговые занятия. Контрольные испытания. Соревнования (6 часов)

Практика: Сдача контрольных нормативов. Проведение внутригрупповых соревнований по разученным видам. Командное первенство. Подведение итогов года. Награждение.

Контрольные нормативы

Упражнение	2–4 классы	5–7 классы
Бег 30 м (с)	6,5–7,5	—
Бег 60 м (с)	—	9,8–11,0
Челночный бег 3×10 м (с)	10,0–11,5	—
Челночный бег 4×9 м (с)	—	11,0–12,5
Бег 500 м (мин, с)	2:00–2:30	—
Бег 1000 м (мин, с)	—	4:30–5:30
Кросс 500 м (мин, с)	2:30–3:00	—
Кросс 1500 м (мин, с)	—	7:00–9:00
Бег змейкой 30 м (с)	8,0–9,5	6,5–7,5
Метание малого мяча (м)	12–20	18–30
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	25–40	35–55
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8–15	12–25

Нормативы приведены ориентировочно и корректируются педагогом с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающихся.

6. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы		Электронные ресурсы
			2–4 классы	5–7 классы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Беседа, ОРУ	Беседа, ОРУ	
2	История лёгкой атлетики. Виды	1	Беседа, разминочный бег	Беседа, разминочный бег	
3	Контрольные упражнения. Исходный уровень	1	ОФП, игры	ОФП, тесты	
4	Контрольные упражнения. Исходный уровень	1	Бег 30 м, челнок	Бег 60 м, челнок	
5	Высокий старт. Бег с ускорением	1	Бег 20 м, СБУ	Бег 40 м, СБУ	
6	Бег с ускорением. СБУ	1	Бег 30 м, СБУ	Бег 60 м, СБУ	
7	Бег 30/60 м на время	1	30 м, игры	60 м, стартовый разгон	
8	Челночный бег. Техника поворота	1	3×10 м	4×9 м	
9	Низкий старт (ознакомление)	1	Высокий старт, игры	Низкий старт, колодки	
10	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	Бег 30 м	Бег 60 м, разгон	

11	Бег по повороту. Финиширование	1	Бег 20 м, финиш	Бег 60 м по повороту, финиш	
12	Совершенствование спринта. Повторный бег	1	30 м × 3 серии	60 м × 3 серии	
13	Спринтерский бег. Подвижные игры	1	Эстафеты 20 м	Эстафеты 40–60 м	
14	Спринтерский бег. Контроль	1	30 м на время	60 м на время	
15	Бег на средние дистанции. Равномерный бег	1	До 500 м	До 1000 м	
16	Чередование бега и ходьбы. Дыхание	1	800 м	Повторный бег 200 м	
17	Медленный бег. Контроль дыхания	1	5 мин	8 мин	
18	Кроссовая подготовка. Бег по местности	1	До 500 м	До 1500 м	
19	Равномерный бег. Игры на выносливость	1	«День и ночь»	Темповый кросс 1000 м	
20	Тактика бега на средние дистанции	1	Игры на выносливость	Тактика, финишное ускорение	
21	Повторный бег на отрезках	1	100 м × 3	300 м × 3 серии	
22	Бег на средние дистанции. Контроль	1	500 м на время	1000 м на время	

23	Кросс. Бег по пересечённой местности	1	Кросс 500 м	Кросс 1500 м	
24	Кросс с изменением ритма	1	Игры на местности	Кросс с ускорениями	
25	Интервальный бег	1	30 с бег + 30 с отдых	300 м × 4 серии	
26	Бег на средние дистанции. Совершенствование	1	500 м	1000 м	
27	Челночный бег. Техника поворота	1	3×10 м, змейка	4×9 м, повороты 180°	
28	Бег с изменением направления	1	Змейка, «Удочка»	Ускорение-торможение, повороты	
29	Бег с преодолением препятствий	1	Барьеры 20–30 см	Барьеры 40–50 см	
30	Бег с обеганием конусов на скорость	1	Змейка 30 м	Змейка 30 м на время	
31	Комбинированный бег: ускорение — поворот	1	Игры с изменением направления	Комбинированные упражнения	
32	Челночный бег. Контроль	1	3×10 м на время	4×9 м на время	
33	Беговые координационные упражнения	1	Игры на координацию	Челнок 10×10 м (ознакомление)	
34	Метание малого мяча. Хват, финальное усилие	1	С места, в цель	С места, хлест руки	
35	Метание в цель. Подвижные игры	1	«Метко в цель»	В цель 8 м	

36	Метание на дальность	1	На дальность	С 3 бросковых шагов	
37	Метание. Скрестный шаг (5–7 кл)	1	Метание левой/правой	Скрестный шаг	
38	Метание. «Натянутый лук» (5–7 кл)	1	Игры с метанием	«Натянутый лук», финальное усилие	
39	Метание с разбега	1	С места, контроль	С 4–5 бросковых шагов	
40	Метание. Контроль	1	На дальность	С разбега	
41	Равномерный бег. Пульс и самоконтроль	1	3–4 мин	6–8 мин, контроль ЧСС	
42	Переменный бег (фартлек)	1	30 с + 30 с × 6	1 мин + 1 мин × 5	
43	Темповый бег. Бег «лесенкой»	1	1 мин темп	800 м, лесенка 100–200–300–200–100	
44	Кроссовый фартлек	1	Игры с темпом	Кросс на местности, переменный	
45	Эстафетный бег. Передача палочки	1	Эстафеты 20–30 м	4×60 м, передача	
46	Встречная эстафета	1	Встречная эстафета	Встречная эстафета	
47	Круговая эстафета	1	Круговая эстафета	Круговая эстафета	
48	Подвижные игры с элементами бега	1	Игры с бегом	Игры, эстафеты	
49	Подвижные игры с метанием	1	«Снайпер»	Игры с метанием	

50	Командные эстафеты	1	Командные эстафеты	Комбинированные этапы (бег + челнок)	
51	Стратегия в эстафете (5–7 кл). Судейство	1	Круговые эстафеты	Расстановка, судейство	
52	Игры с элементами соревнований	1	Игры на скорость	Игры на выносливость	
53	Контрольные нормативы: спринт	1	30 м, челночный 3×10	60 м, челночный 4×9	
54	Контрольные нормативы: средние дистанции	1	500 м	1000 м	
55	Контрольные нормативы: метание	1	На дальность	С разбега	
56	Контрольные нормативы: кросс	1	Кросс 500 м	Кросс 1500 м	
57	Соревнования: спринт и эстафета	1	30 м, эстафета	60 м, эстафета	
58	Соревнования: средние дистанции	1	500 м	1000 м	
59	Соревнования: метание	1	На дальность	На дальность	
60	Соревнования: кросс	1	Кросс 500 м	Кросс 1500 м	
61	Командное первенство: беговые виды	1	Командные эстафеты	Командные эстафеты	
62	Командное первенство:	1	Многоборье	Многоборье	

	комбинированное		(упрощённое)		
63	Командное первенство: финал	1	Финальные эстафеты	Финальные эстафеты	
64	Анализ результатов. Разбор ошибок	1	Беседа, упражнения	Беседа, упражнения	
65	Повторение: спринтерский бег	1	Бег 30 м, СБУ	Бег 60 м, СБУ	
66	Повторение: бег на средние дистанции	1	Равномерный бег 500 м	Равномерный бег 1000 м	
67	Повторение: метание и игры	1	Метание, игры	Метание, эстафеты	
68	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	Награждение	Награждение	

7. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал или стадион с беговыми дорожками
- Мячи малые (теннисные, массой 140 г) для метания
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Рулетка измерительная
- Скакалки, конусы, флажки для разметки
- Низкие барьеры (20–50 см) для бега с препятствиями
- Стартовые колодки (для 5–7 классов)
- Свисток
- Гимнастические маты