

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей эстетико - технологического цикла
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР

_____ Боляхина И.А.
28.08.2026г.

**Рабочая программа
учебного курса «Легкая атлетика»
для среднего общего образования
срок освоения программы: 2 года (с 10 по 11 класс)**

Составитель: учитель
физической культуры
первой квалификационной категории
Потапенко Е.П.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса (модуля) «Легкая атлетика» для 10-11 классов разработана для включения в часть учебного плана среднего общего образования, формируемую участниками образовательных отношений (ЧФУ). Программа конкретизируется образовательной организацией с учетом ее основной образовательной программы, материально-технических и климатических условий, состояния здоровья обучающихся и результатов учета мнения участников образовательных отношений.

Нормативную основу программы составляют: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (в действующей редакции); ФОП ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (в действующей редакции, включая изменения, внесенные приказом от 10.11.2025 № 808); федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов; приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 о федеральном перечне электронных образовательных ресурсов; СП 2.4.2.4283-26, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 и применяемые с 01.09.2026; иные обязательные требования охраны здоровья и безопасности.

Программа не заменяет федеральную рабочую программу обязательного учебного предмета «Физическая культура», а расширяет и углубляет содержание вариативного модуля «Легкая атлетика». Ее реализация не должна приводить к превышению максимально допустимой недельной и дневной образовательной нагрузки.

Допуск к занятиям, распределение по медицинским группам и индивидуализация нагрузки осуществляются на основании медицинских заключений и локальных актов школы. Для обучающихся с ограничениями предусматриваются безопасные альтернативные задания: анализ техники, судейство, дозированная ходьба и бег, упражнения низкой интенсивности, ведение самонаблюдений. Результаты выполнения возрастных нормативов и комплекса ГТО используются диагностически и не являются единственным основанием текущей или итоговой отметки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс построен по принципам постепенности, возрастной адекватности, вариативности и ориентации на индивидуальный прогресс. В каждом классе содержание объединяет беговые, прыжковые и метательные упражнения, развитие физических качеств, основы самоконтроля, безопасного поведения, организации и судейства учебных соревнований.

Основные формы работы: практическое занятие, учебная тренировка, круговая тренировка, эстафета, работа в парах и малых группах, практическая диагностика, учебное соревнование, рефлексия. При неблагоприятной погоде или отсутствии безопасной площадки содержание заменяется равноценными упражнениями в спортивном зале без нарушения планируемых результатов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель курса — развитие физической культуры личности обучающегося средствами легкой атлетики, укрепление здоровья и формирование способности безопасно и осознанно использовать двигательные действия в учебной и самостоятельной деятельности.

- освоить и совершенствовать технику бега, прыжков, метаний и эстафетных действий;
- развивать быстроту, выносливость, координацию и скоростно-силовые способности с учетом индивидуальных возможностей;
- формировать навыки разминки, заминки, самоконтроля, дозирования нагрузки и профилактики травматизма;
- развивать сотрудничество, честную игру, судейские и организационные навыки;
- формировать умение оценивать не только абсолютный результат, но и качество техники и личную динамику.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса отводится 170 часов: по 34 часа в каждом из 5–9 классов (1 час в неделю при 34 учебных неделях). Образовательная организация вправе скорректировать объем по классам в пределах ЧФУ с соответствующей корректировкой тематического и поурочного планирования и без превышения санитарных нормативов нагрузки.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание является критериальным и учитывает: безопасность действий; понимание техники; качество выполнения с учетом медицинской группы; индивидуальную динамику; самоконтроль; сотрудничество и способность анализировать ошибки. Формы контроля: наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимооценка, диагностическое упражнение, защита плана занятия, учебное соревнование. Диагностические показатели не сравниваются механически между обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс

1. Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого

возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

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, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

2. Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

3. Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие

комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

4. Легкоатлетические упражнения

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки. Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Планируемые результаты освоения урочного курса «Легкая атлетика»

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

Предметные результаты:

- 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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Предметные результаты

10 класс

Обучающийся соблюдает безопасность; выполняет высокий старт, бег 30–60 м, равномерный бег в доступном темпе; демонстрирует базовую технику прыжка в длину, высоту и метания малого мяча; проводит простую разминку под руководством учителя.

Обучающийся совершенствует высокий старт и финиширование; регулирует темп бега; выполняет эстафетную передачу, прыжок способом «перешагивание» и метание с разбега; использует самооценку и взаимооценку.

Обучающийся выполняет низкий старт, бег с препятствиями и эстафетные действия; планирует темп; демонстрирует согласованность фаз прыжка и метания; составляет разминку и заминку.

11 класс

Обучающийся применяет способы контроля интенсивности; совершенствует спринт, средний бег, прыжки и метания; участвует в организации и судействе; составляет и проводит фрагмент занятия

Обучающийся индивидуально корректирует технику; выбирает метод развития выносливости; организует безопасный сектор и судейство; разрабатывает план-конспект самостоятельного занятия и аргументированно оценивает динамику.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История развития легкоатлетического спорта.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Оборудование и инвентарь.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
1.3	Входной контроль	1	1	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Практические занятия					
2.1	Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.3	Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.4	Знакомство с правилами соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Общая физическая подготовка.					
3.1	Строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3.2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3.3	Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Легкоатлетические упражнения	2		2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.2	Бег на короткие дистанции	4	1	4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.3	Бег на средние и длинные дистанции	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.4	Эстафетный бег	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.5	Прыжковые легкоатлетические упражнения	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.6	Метание предметов	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.7	Годовая контрольная работа	1	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.8	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

Итого по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	3	31	

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья. Возникновение легкоатлетических упражнений.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий). Оборудование и инвентарь	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
1.3	Входной контроль	1	1	1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Практические занятия					

2.1	Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.3	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетики. Возможные травмы и их предупреждения.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2.4	Правила соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Общая физическая подготовка.					
3.1	Строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3.2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3.3	Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					

4.1	Легкоатлетические упражнения	2		2	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.2	Бег на короткие дистанции	4	1	4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.3	Бег на средние и длинные дистанции	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.4	Эстафетный бег	3		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.5	Прыжковые легкоатлетические упражнения	5		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.6	Метание предметов	4		4	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.7	Годовая контрольная работа	1	1		ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4.8	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	1		1	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития легкоатлетического спорта.	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Гигиена спортсмена. Режим дня. Оборудование и инвентарь.	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
3	Входной контроль	1	1		сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
7	Знакомство с правилами соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

	высоту, длину (в процессе занятий).					
8	Строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
9	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
10	Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
11	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
12	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
13	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
14	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
15	Обучение технике движения рук в беге.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

16	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1	1		декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
17	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
18	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с разной скоростью.	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
19	Обучение технике движения рук при беге на средние и длинные дистанции.	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
20	Закрепление техники элементов бега на средние и длинные дистанции.	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
21	Эстафеты с бегом и прыжками	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
22	Правила передачи эстафеты с эстафетной палочкой	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
23	Бег по дистанции с передачей эстафетной палочки в установленном коридоре	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

24	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
25	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
26	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
27	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
28	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
29	Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
30	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
31	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

32	Закрепление метания малого мяча в цель.	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
33	Годовая контрольная работа	1	1		май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
34	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья. Возникновение легкоатлетических упражнений.	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
2	Гигиена спортсмена. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий). Оборудование и инвентарь	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

3	Входной контроль	1	1		сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
4	Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.	1			сентябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
6	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
7	Правила соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
8	Строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами.	1			октябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
9	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
10	Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

11	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
12	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1			ноябрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
13	Совершенствование техники бега с низкого старта.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
14	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
15	Обучение технике движения рук в беге.	1			декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
16	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1	1		декабрь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
17	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
18	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с разной скоростью.	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

19	Обучение технике движения рук при беге на средние и длинные дистанции.	1			январь	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
20	Закрепление техники элементов бега на средние и длинные дистанции.	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
21	Эстафеты с бегом и прыжками	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
22	Правила передачи эстафеты с эстафетной палочкой	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
23	Бег по дистанции с передачей эстафетной палочки в установленном коридоре	1			февраль	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
24	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
25	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
26	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1			март	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР

27	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
28	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
29	Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
30	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1			апрель	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
31	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
32	Закрепление метания малого мяча в цель.	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
33	Годовая контрольная работа	1	1		май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
34	Комплексная подготовка, самостоятельная деятельность и итоговое занятие	1			май	ФГИС «Моя школа» / ЦОК — ресурс для соответствующего класса из действующего ФП ЭОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 10-11 класс/В.И. Лях, А.А. Зданевич; -8е изд.-М.:, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.** Физическая культура, 10-11 класс/ В.И.Лях,А.А.Зданевич;./ Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- 2.** Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНАГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- 3.** Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»; Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.** www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1.** Компьютерный стол Ноутбук учителя
- ### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1.** Стенка гимнастическая
- 2.** Бревно гимнастическое напольное
- 3.** Комплект навесного оборудования
- 4.** Скамья атлетическая наклонная
- 5.** Коврик гимнастический
- 6.** Маты гимнастические
- 7.** Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
- 8.** Мяч малый (теннисный)
- 9.** Скакалка гимнастическая
- 10.** Палка гимнастическая
- 11.** Обруч гимнастический
- 12.** Коврики массажные
- 13.** Сетка для переноса малых мячей
- 14.** Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
- 15.** Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 16.** Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 17.** Мячи баскетбольные для мини-игры

18. Сетка для переноса и хранения мячей
19. Жилетки игровые с номерами
20. Стойки волейбольные универсальные
21. Сетка волейбольная
22. Мячи волейбольные
23. Мячи футбольные
24. Номера нагрудные
25. Насос для накачивания мячей
26. Аптечка медицинская
27. Спортивные залы (кабинеты)
28. Спортивный зал игровой
29. Спортивный зал гимнастический
30. Кабинет учителя
31. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
32. Пришкольный стадион (площадка)
33. Легкоатлетическая дорожка
34. Сектор для прыжков в длину
35. Ботинки для лыж Лыжи
36. Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбол)

Система оценки достижений планируемых результатов по учебному курсу «Легкая атлетика» 10-11 классы

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

1. Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 12 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 12 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения.

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

3. Физическое совершенствование

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

2. Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата
---	---	---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,1	5,3	5,7	5,9	6,1
2	Бег на 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	10,5	10,7	10,9
3	Бег на 100 м (с)	14,6	14,8	15,0	17,6	17,8	18,0
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	12.30	13.00
5	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	15.30	16.00	-	-	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	10	7	5	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	9	7

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	24	21	9	7	5
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 12	+8	+6	+18	+14	+10
10	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5
11	Прыжок в длину с разбега (см)	375	365	355	285	275	265
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	200	185	190	180	165

13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	32	28	33	29	25
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	23	19	-	-	-
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	11	9
18	Бег на 200 м (с)	33,0	34,0	36,3	35,1	36,3	38,1
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.00	5.20	5.40
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	800	650	450	500	400	300
21	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	90	140	130	100

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2
2	Бег на 60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3
3	Бег на 100 м (с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00			
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	11	9	6	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+12	+8	+6	+18	+14	+10
10	Челночный бег 3х10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7
11	Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240

12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	200	190	190	180	170
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9
18	Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	125	110	95	150	140	110