

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
министерство образования Самарской области  
Северное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1  
п.г.т.Суходол муниципального района Сергиевский Самарской  
области

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО

Котельникова О.В.  
«26» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**  
Заместитель директора  
по УВР

Котельникова О.В.  
«28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

Соломонова Т.В.  
№ 163-од  
от «29» августа 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»**

**(легкая атлетика)**

**для обучающихся 8 классов**

Разработчики:  
учителя физической культуры

**СУХОДОЛ , 2025**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивного направления «Легкая атлетика» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.08.2023 № 442;
- Письмо МОиН РФ №03-296 от 12.05.2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- Устав ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации», утвержденное приказом директора № 162/7-од от 31 августа 2023 года;
- «Положение об организации внеурочной деятельности», утвержденное приказом директора № 161/15 -од 30 августа 2024 г.

Программа по обучению детей и подростков игре волейбол является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

#### **Задачи программы:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальных знаний, умений и навыков.
- развивать физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;

-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:

-формировать взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

4

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

#### **Метапредметные результаты**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

5

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий легкой атлетикой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знание способов закаливания организма;
- соблюдение безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

-опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации;

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Предметные результаты**

- использование ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

- знание значения легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;

- знание названий разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- определение индивидуальных способов контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- знание способов организации самостоятельных занятий легкой атлетикой, правил использования спортивного инвентаря и оборудования;

- знание правил личной гигиены, способов профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях легкой атлетикой.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка**

2. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

3. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.

4. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

5. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

### **Физическая подготовка**

#### ***Общая физическая подготовка***

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Подвижные игры.

3. Эстафеты.

4. Полосы препятствий.

#### ***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития быстроты движений.

2. Упражнения для развития специальной выносливости.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения для развития ловкости.

#### **Техническая подготовка**

- . Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
  - . 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).
  - 3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
  - 4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 100-200 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 30 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 500-1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
5. Обучение технике прыжка в длину.
  6. Обучение технике спортивной ходьбы.
- Основные формы организации деятельности:**
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - участие в соревнованиях и мероприятиях;
  - тестирование и контроль.
  - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>ОЭР</b>
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	1		
2	Высокий старт. Бег с ускорением	1		
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		
4	Техника эстафетного бега.	1		
5	Прыжки в длину с места	1		
6	Метание малого мяча на дальность	1		
7	Метание мяча в цель	1		
8	Круговая тренировка	1		
9	Развитие выносливости.	1		
10	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1		
11	Броски набивного мяча на дальность.	1		
12	Бег по пересеченной местности.	1		
13	Круговая тренировка	1		
14	Подвижные игры и эстафеты	1		
15	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
16	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
17	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
18	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
19	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
20	Развитие выносливости. Бег	1		

	1000м на результат.			
21	Развитие скоростных способностей.	1		
22	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
23	Развитие быстроты и ловкости.	1		
24	Силовая подготовка	1		
25	Тестирование	1		
26	Подвижные игры и эстафеты	1		
27	Развитие силы и прыгучести	1		
28	Повторный бег 3х30 м.	1		
29	Круговая тренировка	1		
30	Метания	1		
31	Равномерный бег 1000-1200м	1		
32	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	1		
33	Бег по повороту (виражу)	1		
34	Подвижные игры и эстафеты	1		
	Итого	34		