

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 организаций 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 личностно 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		