Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7
г. Каменки Пензенской области

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ №7 г. Каменки
_____ Ю.В. Телегин
Приказ №21/2 от 01.09.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА

Составил:
учитель физической культуры
Бураков К.В.

2026 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов во внеурочной деятельности «Лыжные гонки», укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков позволяет выполнение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), позволяющее оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Лёгкой атлетики».

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
2. Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
3. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание учебного предмета

К концу года обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют основами техники легкой атлетики;

Овладеют основами судейства в легкой атлетике;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы и виды контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 х 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

Возраст	**Уровень развития скоростно-силовых качеств**		
	ниже - среднего	**средний**	**выше среднего**
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 – 5,1
9	6,4 – 6,1	6,0 – 5,25	5,2 – 4,85
10	6,1 – 5,85	5,8 – 5,1	5,1 – 4,8
11	5,9 – 5,7	5,6 – 5,05	5,0 – 4,8

12	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,65	4,6 – 4,35
14	5,2 – 5,0	4,9 – 4,45	4,4 – 4,2
15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
Девочки			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	**Уровень развития скоростно-силовых качеств**		
	ниже - среднего	**средний**	**выше среднего**
Мальчики			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
Девочки			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215

17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.
Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	**Дистанции, м**	
	мальчики	**девочки**
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	**Оценка**					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			**Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз**		
	ниже - среднего	**средний**	**выше среднего**	**ниже - среднего**	**средний**	**выше среднего**
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43

17-18	25	30	36	20	32	44

Тематическое планирование

№ Занятия	Дата по плану	Фактическая дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов
1			1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега.	1
2			1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	1
3			1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе.	1
4			1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры.	1
5			1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры.	1
6			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	1
7			1. ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	1
8			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	1
9			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
10			**1.СФП** **2.Обучение технике спринтерского бега.**	1
11			Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	1
12			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	1
13			**1.Общая физическая подготовка.** **2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами).**	1
14			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	1
15			1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега.	1

			3.Подижные игры.	
16			1.Специальная физическая подготовка. 2.Прыжковые упражнения. 3.ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
17			**1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.** 2. Спортивные игры.	1
18			Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	1
19			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры.	1
20			1.СФП 2.Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1
21			**1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.** 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
22			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания».	1
23			1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры.	1
24			1.ОФП. 2.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания».	1
25			1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе.	1
26			1.ОФП. 2.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
27			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	1
28			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	1
29			1.Специальная физическая подготовка. 2.Спортивные игры.	1
30			1.ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину с места.	1

			2. Бег в медленном темпе.	
31			1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра.	1
32			1.Общая физическая подготовка. 2.Подвижные игры.	1
33			1.ОРУ. Встречная эстафета. 2.Подвижные игры.	1
34			1.ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. 2.Подвижные игры.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112247

Владелец Телегин Юрий Викторович

Действителен С 10.03.2026 по 10.03.2027