

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

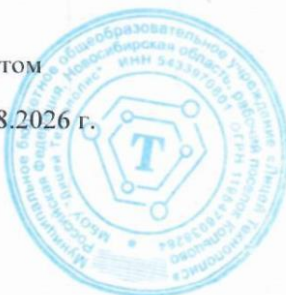
Администрация р. п. Кольцово

МБОУ "Лицей Технополис"

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Приказ №1 от «26» 08.2026 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей Технополис»

Бацулин К. Б.

Приказ №96-од от «28» 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10245245)

учебного предмета Лёгкая атлетика

для обучающихся 7-8 классов

р. п. Кольцово 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Лёгкая атлетика

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Лёгкая атлетика

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Легкая атлетика» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Лёгкая атлетика" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета "Лёгкая атлетика" отводится 1 час в неделю в 7-8 классах, 34 часа в год. Итого 68 часов на курс.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Лёгкая атлетика"

7 КЛАСС

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

8 КЛАСС

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом

необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

7 КЛАСС

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

8 КЛАСС

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.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы знаний	11			
2	Общефизическая подготовка	11			
3	Специальная физическая подготовка	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника бега	11			
2	Практические упражнения	11			
3	Контрольные нормативы	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1				
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ,. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1				
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, сзах захлестыванием	1				

4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	1				
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1				
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1				
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1				
8	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1				
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость	1				

	10 по 30метров.					
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	1				
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1				
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1				
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1				
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами	1				

	л/атлетики.					
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1				
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	1				
19	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.	1				

20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.	1				
22	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.	1				
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1				
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1				
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ	1				

	в парах, специальные беговые упражнения.					
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1				
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.	1				
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1				
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами	1				

	бега.					
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.	1				
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.	1				
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1				
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1				
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
3	Бег 30 метров (2-3)повторения	1				
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	1				
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1				

6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1				
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1				
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
9	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1				
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	1				
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1				
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1				

13	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1				
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1				
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
17	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт).	1				
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	1				
19	Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг)	1				
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами	1				

	л/атлетики.					
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.	1				
22	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1				
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1				
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1				
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1				
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,	1				

	подвижные и спортивные игры.					
28	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега совершенствование	1				
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1				
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1				
31	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут 10-12 повторений	1				
32	Бег на 1000 метров без учета времени	1				
33	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование)	1				
34	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление)	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--	----	---	---	--

