МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Куйбышевского района

«Помельцевская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
директором
МКОУ Помельцевской ООШ
Н.Я.Морозовой
Приказ № 10-71 от 31.08.2026

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
Модули по видам спорта «Лёгкая атлетика»

для обучающихся *5 -9 классов*

д. Помельцево, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского

организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость

л ёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная, досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе - и школьник

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют

развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные

клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и пола.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно - координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально - технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (далее - Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК1вк.

Место модуля «Легкая атлетика» в учебном плане

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 5-9-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

При планировании занятий легкой атлетикой в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых основ техники бега, прыжков и метаний предполагается в объеме: 5 класс-34 часа,

6 класс-34 часа, 7 класс-17 часов, 8 класс 17 часов, 9 класс-17 часов из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура».

По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся общие представления об основах отдельных видов легкой атлетики, навыки правильного выполнения упражнений в беге, прыжках и метаниях, умении применять их в различных условиях, а также безопасному поведению на занятиях на стадионе, легкоатлетическом манеже и в спортивном зале и при проведении занятий вне стадиона (кроссовый бег, нестандартные эстафеты).

Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по легкой атлетике и целенаправленно и разносторонне заниматься различными видами легкой атлетики.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе легкой атлетики и формированию новых компетенций средствами бега, прыжков и метаний, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по различным видам легкой атлетики в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов бега, прыжков и метаний, развития двигательных качеств с уч ётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за сч ёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том

числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в н ём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности,

сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики; умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и

закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метания.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому

обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	**Характеристика деятельности обучающихся**
Раздел 1. Знания о легкой атлетике (5-9 класс)	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	*Знать* общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	*Уметь* характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	*Знать* достижения отечественных легкоатлетов - победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. *Характеризовать* их вклад в развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. Аргументированно *принимать участие* в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Г лавные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой	*Знать* главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	*Знать и излагать* основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. *Характеризовать* основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, *выявлять* сходство и различия с современными правилами этих видов.

	Знать основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	*Знать* состав судейской коллегии, *рассказывать* об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	*Владеть* терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	*Знать и понимать значение* легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. *Характеризовать* легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	*Знать и характеризовать* основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.
Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж - размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	*Знать* основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.
Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	*Знать и характеризовать* основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	*Знать* о прикладном значении бега, прыжков и метаний.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	*Знать* игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики.
Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила поведения, выполнение требований по требования безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности **(5-9 класс)**	
Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	*Применять способы* самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. *Знать и определять* первые внешние признаки утомления. *Уметь осуществлять* самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию). *Знать и применять* средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	*Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе , в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	*Знать* основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	*Уметь подбирать* упражнения, *составлять и выполнять* самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	*Выполнять* самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям. *Проявлять* самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	*Знать и применять* правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. *Уметь* правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, *измерять и оценивать* результаты. *Общаться и взаимодействовать* в соревновательной деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* уважительное отношение к сверстникам, взрослым. *Соблюдать* правила соревнований.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	*Знать* классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. *Знать перечень действий* по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических при ёмов в беге, прыжках и метаниях.	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. *Анализировать* выполненное технических действий (приемов) и *находить* способы устранения ошибок.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Знать и выполнять*контрольнотестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности. *Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	*Определять* направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости). *Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.

Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	*Демонстрировать* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры;	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Совершенствовать* во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и
—игры с элементами бега, прыжков и метаний.	метаний. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Моделировать* игровые ситуации. *Соблюдать* правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. *Добиваться* поставленной цели, *демонстрировать* нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение *брать ответственность* на себя, *проявлять* лидерские качества. *Организовывать и проводить* игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в бегом, прыжками и метаниями.	*Демонстрировать* специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики. *Соблюдать* последовательность выполнения упражнений. *Уметь выполнять* различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	*Владеть* прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).
Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. *Добиваться* поставленной цели, *демонстрировать* нестандартное

	мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение *брать ответственность* на себя, *проявлять* лидерские качества. *Организовывать и проводить* игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.
Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в бегом, прыжками и метаниями.	*Демонстрировать* специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики. *Соблюдать* последовательность выполнения упражнений. *Уметь выполнять* различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	*Владеть* прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).
Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях)

Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений	1				
2	Характеристика различных видов легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные игры. Метание мяча	1				
4	Бег 1000 метров. Комплекс беговых упражнений	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1				

9	Подвижные игры. Прыжки	1				
10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1100 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание	1				
14	Бег 1200 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1200 метров	1				
19	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Бег 1300 метров	1				

20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
25	Бег 1300 метров. Подвижные игры	1				
26	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1300 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование	1				
29	Комплекс общеразвивающ их упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование	1				

30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование	1				
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча-тестирование	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование	1				
33	Комплекс общеразвивающ их упражнений. Кросс 2км-тестирование	1				
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**		

1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений	1				
2	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по л\а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
3	Подвижные игры. Метание мяча	1				
4	Бег 1100 метров. Комплекс беговых упражнений	1				
5	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры	1				
6	Подвижные игры. Метание мяча	1				
7	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции	1				
8	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1				
9	Подвижные игры. Прыжки	1				

10	Комплекс беговых упражнений. Метание мяча	1				
11	Комплекс беговых упражнений. Бег 1200 метров	1				
12	Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание	1				
14	Бег 1300 метров. Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
15	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции	1				
16	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
17	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
18	Подвижные игры. Бег 1300 метров	1				
19	Термины и определения по л/а. Бег 1400 метров	1				
20	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				

21	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
22	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1				
23	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
24	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
25	Бег 1400 метров. Подвижные игры	1				
26	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Бег 1400 метров	1				
27	Подвижные игры. Прыжки	1				
28	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование	1				

29	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование	1				
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места- тестирование	1				
31	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча - тестирование	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование	1				
33	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование	1				
34	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание медбола	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**		

1	Физические качества необходимые в различных видах л/а и способах их развития. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
2	Подвижные игры. Метание мяча. Бег 1200 метров. Комплекс беговых упражнений	1				
3	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры. Метание мяча	1				
4	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1300 метров	1				
	Подвижные игры.					

5	Прыжки. Комплекс беговых упражнений. Метание мяча	1				
6	Комплекс беговых упражнений. Бег 1300 метров Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
7	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание. Бег 1500 метров.	1				
8	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции. Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
9	Комплекс специальных упражнений. Метание Подвижные игры. Бег 1500 метров.	1				
10	Основные требования к спортивным сооружениям. Бег 1500 метров. Комплекс специальных упражнений.	1				
	Прыжки					
	Комплекс специальных					

11	упражнений. Метание Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1				
12	Комплекс специальных упражнений. Прыжки Метание	1				
13	Имитационные упражнения для метания мяча. Бег 1700 метров	1				
14	Подвижные игры. Прыжки . Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование	1				
15	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование. Прыжок в длину с места- тестирование	1				
16	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование	1				
17	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км- тестирование. Метание медбола	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Комплекс беговых упражнений. Основы прикладного значения различных видов л/а. Комплекс беговых упражнений. Прыжки	1				
2	Подвижные игры. Метание мяча. Бег 1500 метров. Комплекс беговых упражнений	1				
3	Комплекс беговых упражнений. Прыжки. Подвижные игры. Метание мяча	1				
4	Комплекс беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1500 метров	1				
5	Подвижные игры. Прыжки. Комплекс беговых упражнений. Метание мяча	1				

6	Комплекс беговых упражнений. Бег 1600 метров. Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки	1				
7	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание. Бег 1700 метров	1				
8	Подвижные игры. Бег на короткие дистанции. Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
9	Комплекс специальных упражнений. Метание Подвижные игры. Бег 1700 метров	1				
10	Правила поведения при самостоятельных занятиях различными видами легкой атлетики. Комплекс специальных	1				
	упражнений. Прыжки. Бег 1800 метров					
	Комплекс					

11	специальных упражнений. Метание Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений	1				
12	Комплекс специальных упражнений. Прыжки. Метание	1				
13	Главные организации и федерации осуществляющие управление легкой атлетикой. Бег 1800 метров. Подвижные игры	1				
14	Подвижные игры. Прыжки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование	1				
15	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта- тестирование. Прыжок в длину с места- тестирование	1				
16	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча- тестирование.	1				
	Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование					

17	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 2км-тестирование. Метание медбола	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и ТБ при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже. Бег 2 км	1				
2	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Бег 2км	1				
3	Бег на со сменой темпа. Комплекс специальных упражнений.	1				
	Прыжки					

4	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
5	Бег на короткие дистанции. Комплекс имитационных упражнений. Метание	1				
6	Комплекс специальных упражнений. Прыжки	1				
7	Комплекс специальных упражнений. Метание	1				
8	Самоконтроль во время занятий. Бег 2км	1				
9	Самостоятельное освоение двигательных действий. Бег 2,5 км	1				
10	Характерные травмы во время занятий. Комплекс имитационных упражнений. Прыжки	1				
11	Комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег – тестирование	1				
12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30 метров со старта-тестирование	1				

13	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места-тестирование	1				
14	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча - тестирование	1				
15	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку за 30 сек.- тестирование	1				
16	Комплекс общеразвивающих упражнений. Кросс 3км - тестирование	1				
17	Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание набивных мячей	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0		