

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МБОУ СОШ № 54

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
физической культуры и
ОБЗР

Протокол № 1
от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора
по УВР

Раевская С.А.
26.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного модуля «Легкая атлетика»

для обучающихся 5 – 6 классов

НОВОСИБИРСК, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание «модуля легкой атлетики» для 5 - 9 классы. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, которые оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - является 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 5 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).

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел ««Базовая физическая подготовка»», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, отведенных на модуль «Легкая атлетика», – 68 часов: в 5 классе – 1 часа (часа в неделю), в 6 классе – 1 часа (часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

- Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

- *Способы физкультурной деятельности.*

- Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

- Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

- Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

- Составление дневника физической культуры.

- *Физическое совершенствование.*

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

- Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

- Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

- Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

- *Способы физкультурной деятельности.*

- Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

- Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых

заданий и способы регистрации их результатов.

- Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

- *Физическое совершенствование.*

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

- Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

- *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

- Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

- Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

5 класс (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,2	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,3	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	https://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня		https://www.fizkultura.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	https://www.fizkultura.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника		https://www.fizkultura.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития		https://www.fizkultura.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	https://www.fizkultura.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий		https://www.fizkultura.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы		https://www.fizkultura.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	https://ypok.pf/
2.10	Ведение дневника физической культуры		https://ypok.pf/
Итого по разделу		1	

Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	https://урок.пф/
3.2.	Упражнения утренней зарядки		https://www.uchportal.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		https://урок.пф/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки		https://www.uchportal.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	https://урок.пф/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	https://урок.пф/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	6	https://урок.пф/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	https://www.uchportal.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	https://www.uchportal.ru/
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://www.uchportal.ru/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	5	https://www.uchportal.ru/
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	7	https://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

6 КЛАСС (34ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронный образовательный ресурс
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	https://urok.pf/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр		https://urok.pf/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности		https://urok.pf/
Итого по разделу		1	
Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»			
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека		https://urok.pf/
2.3.	Правила развития физических качеств		https://urok.pf/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://urok.pf/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности		https://urok.pf/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой		https://urok.pf/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://urok.pf/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения		https://urok.pf/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня		https://urok.pf/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	4	https://resh.edu.ru/

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5	https://ypok.pф/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	https://ypok.pф/
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд., М. : Просвещение, 2017 — 191 с.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус.яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с
3. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: тестовый контроль / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2009. - 144 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<https://lecta.ru/> - Цифровая образовательная платформа

<https://фцоомфв.рф/> - «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

<https://rusathletics.info/> - Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.

www.iaaf.org/ - Официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)

www.european-athletics.org/ - Официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации (ЕАА)