МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании ПГ: "Музыка. ИЗО. ОБЗР. Труд (Технология). Физическая культура"	ответственный за УВР	директор школы
Куликешева А.М.	Зенкина В.М.	Ушакова И.В.
Протокол № 1	от "27" августа 2026 г.	Приказ № 138
от "27" августа 2026 г.		от "31" августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура. Модуль. «Легкая атлетика»
для обучающихся 5- 6 классов

Составитель Искалиева А.А.

п.Красный Октябрь 2026

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа направлена на содействие расширению двигательного опыта обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, формирование и развитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996- р;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

Цель: формирование и совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

Задачи программы:

- создавать условия для формирования здорового образа жизни;

- мотивировать учащихся на систематические занятия легкой атлетикой;
- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Место курса в плане внеурочной деятельности:

Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 5 класса; курс рассчитан на 34 часа в год, 1 ч в неделю, длительность занятий: 40 мин.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом «Рабочей программы воспитания МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.Н. Фомина"».

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика» обучающиеся 5 класса получат:

- общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

- получение участниками секции умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.

- развитие коммуникативных способностей и толерантности.

Личностные результаты:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

-ценностно -смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально - личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья;

-у обучающихся формируются познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-освоение социальных норм, правил поведения,- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности,- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью, бегу на короткие и средние дистанции, многоборью ГТО, прыжкам в длину и высоту, метанию снарядов.

Метапредметными является формирование следующих универсальных учебных действий:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в познавательной деятельности,

-умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность,

-знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий.

Предметные результаты:

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой,

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из раздела легкой атлетики;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических качеств и подготовке к комплексу ГТО;

- понимание роли и значения физической культуры и сдаче нормативов ГТО, в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- развитие и совершенствование физических качеств в подготовке к сдаче комплекса ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Основы знаний.

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.

II.Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Общеразвивающие упражнения.

1.Бег на короткие дистанции. - 20ч

Бег на дистанции 30м ,60 м.Эстафетный бег. Беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с высокого старта. Бег с ходу. Низкий старт. Бег с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты с бегом.

2.Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».-12ч

Прыжок с места. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с7-9 шагов разбега. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

3.**Метание малого мяча- 12ч**

Метание мяча с места, с одного шага. Метание с двух-трёх шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метаний.

4.**Длительный бег -20ч**

III. Тестирование физической подготовленности учащихся. - 4ч

Выполнение контрольных упражнений и трестов.

Бег 30м. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3Х 10. Наклон вперед из положения сидя на полу, прыжки через скакалку, поднимание туловища.

Тематическое планирование 5- 6 класс

№п/п	Название темы	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы
	Бег на короткие дистанции	**20**	
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	
4	Высокий старт. Бег 30м.Тестирование физической подготовленности.	2	
5	Бег 30м, 60м с максимальной скоростью. Тестирование	2	

	физической подготовленности		
6	Высокий старт и стартовый разгон.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Низкий старт.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки.	2	
9	Эстафетный бег.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Подвижные игры с элементами бега	2	
	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	**12**	
11	Прыжок с места. Многоскоки.	2	
12	Прыжок с места. Многоскоки.	2	
13	Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Прыжки в длину с7-9 шагов разбега и в высоту способом «перешагивания»	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Прыжки в длину с7-9 шагов разбега и в высоту способом «перешагивания»	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	2	
	Метание малого мяча	**12**	
17	Метание мяча с места, с одного шага.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Метание мяча с места, с одного шага.	2	
19	Метание в горизонтальную цель.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Метание в вертикальную цель.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Метание на заданное	2	Российская

	расстояние.		электронная школа (resh.edu.ru)
22	Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метаний.	2	
	Длительный бег в равномерном темпе	**20**	
23	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Бег по пересеченной местности.	2	
	Подтягивание на перекладине		
25	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
27	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
29	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
30	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
32	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
33-34	Выполнение контрольных упражнений тестов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	**4**	
Итого		**68**	

УМК курса внеурочной деятельности:

1. Физическая культура. 5 класс: учебник / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2023.

2. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2022.

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2019г.

3. 3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая

3. Физическая культура: подвижные игры: 5–8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Электронные ресурсы:

1. Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2. podvizhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf (do.am)

3. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (ucoz.net)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027