



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»

## ОТКРЫТАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
АНПОО «МАНО»

Протокол № 01-01/14 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

В.И. Гам

*19 августа 20 25 г.*



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6568528)

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)**

для обучающихся 5-9 классов

Омск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п  | Наименование разделов                                                                                                                                                                                                                                                                  | №<br>стр. |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Пояснительная записка</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Содержание учебного предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Методы обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Планируемые образовательные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11</b> |
|           | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11        |
|           | Метапредметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                              | 12        |
|           | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12        |
| <b>5.</b> | <b>Тематическое и поурочное планирование (5-9 классы)</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b> |
| <b>6.</b> | <b>Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса</b><br>Обязательные учебные материалы для ученика<br>Методические материалы для учителя<br>Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет<br>Материально - техническое обеспечение образовательной деятельности | <b>17</b> |
| <b>7.</b> | <b>Приложение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>21</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лёгкая атлетика») на уровне основного общего образования (далее – Программа) разработана Открытой общеобразовательной гимназией АНПОО «МАНО» (далее – Гимназия) с целью реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в России до 2030 года. Программа реализуется за счет часов части учебного плана Гимназии, формируемой участниками образовательных отношений. В 5-9-х классах реализуются модули по видам спорта «Легкая атлетика» и «Шахматы в школе» (1 час в неделю) по выбору обучающихся. Модуль по видам спорта дополняет учебный предмет «Физическая культура» и является третьим часом физической активности обучающихся в неделю.

Программа составлена с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Основой Программы является программа модуля «Легкая атлетика» из федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» и Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая программу обучения легкой атлетике / Авторы-составители Зеличенко В.Б., к.п.н., доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», Черкашин В.П., д.п.н., профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО ГЦОЛИФК, Киселева Е.В., к.п.н., доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО ГЦОЛИФК / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/22 от 23.06.2022).

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, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека.

Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике 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.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

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, 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

корректирующей 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 физической культуре, 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.

**Место и роль модуля по легкой атлетике.** Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и половозрастных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

Программа реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого Гимназией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5–9-х классах – по 34 часа в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1) Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

### 2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

### 3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

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

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает

обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого изучения* (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы

рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

В целях реализации программы обучения легкой атлетике в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания 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 взаимопонимание, 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.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

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;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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);

знания 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;

применение правил поведения и требований 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 и их совершенствование;

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;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 - 9 КЛАСС (занятия ведутся с усложнением материала и техник

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                   | Количество часов |                           |                            | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                         | Всего<br>(5-9кл) | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о легкой атлетике (5-9 класс) |                                                                                                                                                                                         | 80               | 5                         | -                          |                                                                                 |
| 1.1                                            | История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе                                                                                              | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.2                                            | Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы)                                                                                              | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 1.3                                            | Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх                                                                                                        | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.4                                            | Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой                                                                                   | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 1.5                                            | Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона) | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.6                                            | Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции)                                                                                                    | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 1.7                                            | Словарь терминов и определений по легкой атлетике                                                                                                                                       | 5                | -                         | -                          |                                                                                 |
| 1.8                                            | Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма                | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.9                                            | Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов                                                     | 5                | -                         | -                          | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |           |          |           |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.10                                                              | Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека                                                                                                               | 5         | -        | -         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.11                                                              | Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний)                                                         | 5         | -        | -         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 1.12                                                              | Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики                                                                                                                                              | 5         | -        | -         |                                                                                 |
| 1.13                                                              | Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики                                                                                                                                                              | 5         | -        | -         |                                                                                 |
| 1.14                                                              | Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики                                                                                                                                                        | 5         | -        | -         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 1.15                                                              | Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже                                                               | 5         | -        | -         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 1.16                                                              | Контрольная работа по разделу                                                                                                                                                                                            | 5         | 5        | -         |                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5-9 класс)</b> |                                                                                                                                                                                                                          | <b>45</b> | <b>-</b> | <b>45</b> |                                                                                 |
| 2.1                                                               | Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки                                                          | 5         | -        | 5         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.2                                                               | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой                                                                                                       | 5         | -        | 5         |                                                                                 |
| 2.3                                                               | Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики                                                                                                                                                    | 5         | -        | 5         |                                                                                 |
| 2.4                                                               | 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 | 5         | -        | 5         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 2.5                                                               | Самостоятельное освоение двигательных действий                                                                                                                                                                           | 5         | -        | 5         |                                                                                 |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                          |            |          |           |                                                                                 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2.6                                           | Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи                                                                                                                         | 5          | -        | 5         |                                                                                 |
| 2.7                                           | Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике                                                                                                                   | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 2.8                                           | Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях                                                                                                                               | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 2.9                                           | Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях                                                                                                                                               | 5          | -        | 5         |                                                                                 |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> |                                                                                                                                                                                                                          | <b>45</b>  | <b>-</b> | <b>45</b> |                                                                                 |
| 3.1                                           | Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики                                                                                                                       | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.2                                           | Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.                                                                                                                    | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 3.3                                           | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний:<br>- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;<br>- игры сюжетного характера;<br>- командные игры;<br>- игры с элементами бега, прыжков и метаний. | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 3.4                                           | Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями                                               | 5          | -        | 5         | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>         |
| 3.5                                           | Прикладные виды легкой атлетики (кросс)                                                                                                                                                                                  | 5          | -        | 5         |                                                                                 |
| 3.6                                           | Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях                                                                                                                                            | 5          | -        | 5         |                                                                                 |
| 3.7                                           | Участие в соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                  | 15         | -        | 15        |                                                                                 |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>    |                                                                                                                                                                                                                          | <b>170</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  |                                                                                 |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1) Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное / Матвеев А.П. – АО «Издательство «Просвещение», 2023. Электронная форма учебника;

2) Физическая культура: 6-7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное / Матвеев А.П. – АО «Издательство «Просвещение», 2023. Электронная форма учебника;

3) Физическая культура: 8-9-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное / Матвеев А.П. – АО «Издательство «Просвещение», 2023. Электронная форма учебника.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1) Матвеев А.П. Уроки физической культуры: 5–7-е классы: методические рекомендации / А.П. Матвеев. — 4-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2023. — 191, [1] с.;

2) Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8–9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 160 с.

3) Приказ Минспорта России от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2021).

4) Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>. (дата обращения 12.05.2025).

5) Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая программу обучения легкой атлетике / Авторы-составители Зеличенко В.Б., к.п.н., Черкашин В.П., д.п.н., Киселева Е.В., к.п.н.; под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», к.п.н. URL: <https://еип-фкис.пф/wp-content/uploads/2021/01/Модуль-Легкая атлетика.pdf> (дата обращения 12.05.2025).

6) Правила вида спорта «Легкая атлетика». URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 12.05.2025).

7) Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 12.05.2025).

8) 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: [https://uzathletics.uz/f/555\\_spetsial%CA%B9nykh\\_uprazhneniy\\_v\\_podgotovke\\_legk\\_oatletov.pdf](https://uzathletics.uz/f/555_spetsial%CA%B9nykh_uprazhneniy_v_podgotovke_legk_oatletov.pdf) (дата обращения 12.05.2025).

9) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки [https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya\\_programma\\_enp.pdf](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf) (дата обращения 12.05.2025).

10) Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко и др. URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 12.05.2025).

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499:

- Физическая культура. 5 - 9 классы. – ГАОУ ВО МГПУ.

2. Открытые общедоступные образовательные материалы, размещенные на информационно-образовательных порталах:

<https://worldathletics.org/> - официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации;

<https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации;

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе  
<https://fizkultura5.ru/> - Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»;

<https://testedu.ru/test/fizkultura/> - Образовательные тесты. Тесты по «Физкультуре»;

<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа. Физическая культура;

<https://education.yandex.ru/main> - Яндекс учебник. Современное образование на основе технологий Яндекса;

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> - Образовательная социальная сеть. Физкультура и спорт.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| №<br>п/п | Наименование оборудования и<br>спортивного инвентаря    | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Барьер легкоатлетический универсальный                  | штук                 | 40                    |
| 2.       | Брусок для отталкивания                                 | штук                 | 1                     |
| 3.       | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                      | комплект             | 10                    |
| 4.       | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                | комплект             | 10                    |
| 5.       | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                         | комплект             | 3                     |
| 6.       | Грабли                                                  | штук                 | 2                     |
| 7.       | Доска информационная                                    | штук                 | 2                     |
| 8.       | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук                 | 2                     |
| 9.       | Конь гимнастический                                     | штук                 | 1                     |
| 10.      | Круг для места толкания ядра                            | штук                 | 1                     |
| 11.      | Мат гимнастический                                      | штук                 | 10                    |
| 12.      | Место приземления для прыжков в высоту                  | штук                 | 1                     |
| 13.      | Мяч для метания (140 г)                                 | штук                 | 20                    |
| 14.      | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                | комплект             | 8                     |
| 15.      | Палочка эстафетная                                      | штук                 | 20                    |
| 16.      | Патроны для пистолета стартового                        | штук                 | 1000                  |
| 17.      | Пистолет стартовый                                      | штук                 | 2                     |
| 18.      | Планка для прыжков в высоту                             | штук                 | 8                     |
| 19.      | Рулетка (10 м)                                          | штук                 | 3                     |
| 20.      | Рулетка (100 м)                                         | штук                 | 1                     |
| 21.      | Рулетка (20 м)                                          | штук                 | 3                     |
| 22.      | Хронометр                                               | штук                 | 6                     |
| 23.      | Стартовые колодки                                       | пар                  | 10                    |
| 24.      | Стенка гимнастическая                                   | пар                  | 2                     |
| 25.      | Стойки для прыжков в высоту                             | пар                  | 1                     |
| 26.      | Электромегафон                                          | штук                 | 1                     |
| 27.      | Ядро массой 3.0 кг                                      | штук                 | 5                     |

|      |                                   |          |    |
|------|-----------------------------------|----------|----|
| 28.. | Конус высотой 15 см               | штук     | 10 |
| 29.  | Конус высотой 30 см               | штук     | 10 |
| 30.  | Диск массой 0.75 кг               | штук     | 10 |
| 31.  | Диск массой 1.0 кг                | штук     | 10 |
| 32.  | Диск массой 1.5 кг                | штук     | 10 |
| 33.  | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | комплект | 3  |
| 34.  | Копья детские («ракеты»)          | штук     | 10 |
| 35.  | Копье массой 500 г                | штук     | 10 |
| 37.  | Копье массой 600 г                | штук     | 10 |
| 36.  | Копье массой 700 г                | штук     | 10 |
| 37.  | Круг для места метания диска      | штук     | 1  |
| 38.  | Ограждение для метания диска      | штук     | 1  |
| 39.  | Шесты детские                     | штук     | 20 |

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Акселерация** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями: проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**Амплитуда движения** – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

**Антропометрия** - система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, окружность, плотность и т.д.).

**Барьер** – искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега.

**Бег** – один из наиболее естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие от ходьбы – наличие фазы полета при выполнении беговых шагов. Существует большое число разновидностей бега:

- бег на короткие дистанции бег с максимальной или субмаксимальной скоростью;
- бег на средние и длинные дистанции;
- марафонский бег;
- бег с барьерами;
- бег с препятствиями;
- кроссовый бег;
- бег по разбегу в прыжках и метании копья (мяча) и т.д.

**Быстрота** – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

**Выносливость** — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

**Гибкость** – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

**Гигиена спортивная** – отрасль медицины, изучающая влияние факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье спортсмена.

**Исходное положение (И.п.)** – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

**Кросс (легкоатлетический)** – спортивный бег по пересеченной местности.

**Ловкость** — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

**Манеж легкоатлетический** – помещение под крышей для занятий легкой атлетикой, имеющее беговую дорожку по прямой и по кругу, секторы для прыжков и толкания ядра.

**Метания легкоатлетические** – группа видов легкой атлетики, связанная с бросанием снарядов на дальность. Включает толкание ядра, метание диска молота, копья; для детей – метание мяча.

**Нагрузка** – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — процесс развития и воспитания двигательных

способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

**Прыжки легкоатлетические** - группа видов легкой атлетики, связанная с преодолением вертикального пространства (п. в высоту, п. с шестом) или горизонтального пространства толчком одной ноги (п. в длину, тройной п.) **Работоспособность спортсмена** — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

**Разминка** — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

**Ритм** — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

**Сила** – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. **Специальная физическая подготовка (СФП)** — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Спортивная тренировка** — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

**Спортивная форма** — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

**Стабильность техники** — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

**Стадион** – комплексное спортивное сооружение, предназначенное для занятий различными видами спорта и проведения соревнований.

**Судья** — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

**Судья-секретарь** — судья, ведущий протокол соревнований.

**Судья-хронометрист** — судья, фиксирующий время в беговых видах легкой атлетики и в спортивной ходьбе.

**Траектория** — воображаемый след движения.

**Тактика** – способ ведения спортивной борьбы.

**Техника спортивная** – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения конкретной спортивной задачи.

**Утомление** — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

**Фазы** — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

**Физическая нагрузка** — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

**Физическая подготовка** — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

**Физическая работоспособность** — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы. **Физические качества** – качественные

характеристики двигательных способностей человека.

**Функциональное состояние** — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

**Ходьба спортивная** — вид легкой атлетики. Отличается от обычной ходьбы большей экономичностью. Имеет ряд характеристик, которые нельзя нарушать в ходе соревнований.

**Цикл** — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

**Экономичность техники** — рациональное использование энергии, времени пространства при выполнении приемов и действий в различных видах легкой атлетики. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

**Эффективность техники** — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

## Приложение 2

### Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся на начало основного общего образования

| №№<br>п/п | Контрольные упражнения                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Челночный бег 3х10                                                                 |
| 2.        | Подтягивание из виса                                                               |
| 3.        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи, см) |
| 4.        | Бег 30м со старта                                                                  |
| 5.        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                        |
| 6.        | Метание мяча 150 г                                                                 |
| 7.        | Кросс 2 км                                                                         |
| 8.        | Прыжки через скакалку 30 с                                                         |

## Приложение 3

### Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

| №№<br>п/п | Контрольные упражнения                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Челночный бег 3х10                                                                  |
| 2.        | Подтягивание из виса                                                                |
| 3.        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи, см)  |
| 4.        | Бег 30 м со старта                                                                  |
| 5.        | Бег 300 м – 500 м                                                                   |
| 6.        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание<br>вверх по Абалакову |
| 7.        | Тройной прыжок с места                                                              |
| 8.        | Метание мяча 150 г                                                                  |
| 9.        | Метание медбола вперед или назад                                                    |
| 10.       | Кросс 2 км                                                                          |
| 11.       | Прыжки через скакалку 30 с                                                          |